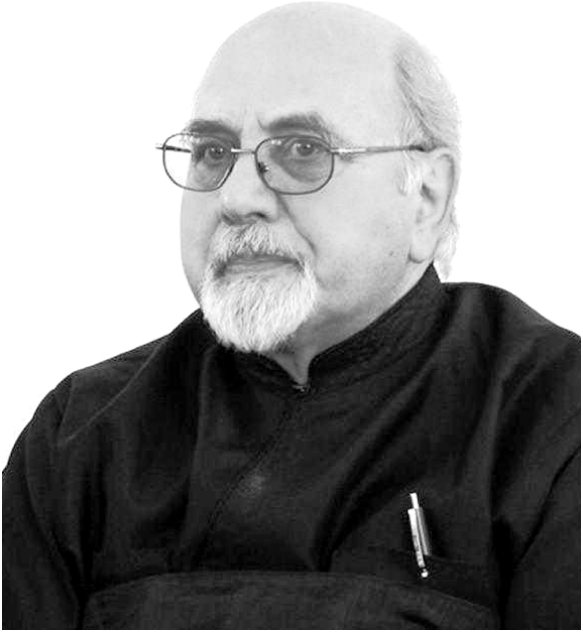

Pr. Prof. Univ. dr. Ioan Ica Senior
2021

Dr. VICTOR PAUCHET

CALEA FERICIRII

(PROPRIA NOASTRĂ REEDUCARE)

LUCRARE PREMIATĂ
DE
ACADEMIA FRANCEZĂ

TRADUCERE
DE
COLONEL TRAIAN ER. GRIGORESCU

EDIŢIA I-a

MONITORUL OFICIAL ŞI IMPRIMERIILE STATULUI
IMPRIMERIA NAŢIONALĂ — BUCUREŞTI — 1934

Toate drepturile de reproducere și de traducere rezervate pentru toate țările.

Cine va ceti sfaturile de igienă fizică și morală ale d-lui Dr. Victor Pauchet «RĂMÂNEȚI TINERI» și «CALEA FERICIRII» va înțelege de ce autorul, în afară de calitatea ce o are și de însușirile sale excepționale, devine, pentru fiecare din cei ce vor să-l priceapă, unul din cei mai mari binefăcători.

Deși am cetit multe cărți în genul acesta, am fost atât de entusiasmat de aceste două lucrări, încât, cu toate că aș fi din cei mai puțin indicați a mă ocupa cu răspândirea acestor sfaturi, pe calea publicității, m'am hotărît să le traduc în românește, cu convingerea că fac bine.

Traducătorul

PREFAŢĂ

Soarta voastră nu depinde de noroc şi de întâmplare; ea depinde întâiu de toate de voi înşivă, adică de inconştientul vostru. Inconştientul rezultă din temperamentul vostru care este totalitatea calităţilor sau defectelor fizice şi morale pe care le-aţi moştenit dela părinţi. Constituţia fizică combinată cu caracterul sau conştiinţa morală, ne dau temperamentul. Inconştientul rezultă din tendinţele, instinctele, deprinderile, defectele sau calităţile voastre. Acestea se datoresc la rândul lor repetării aceloraşi acte şi elaborării aceloraşi idei.

Aşa dar soarta voastră este rezultatul moştenirii strămoşeşti, a gândurilor şi a faptelor anterioare. Nu puteţi înlătura cu desăvârşire instinctul pe care vi l'au lăsat moştenire strămoşii, dar aveţi, puterea de a vă îndrepta defectele şi metehnele, de a vă desvolta însuşirile bune, de a vă supraveghea faptele şi gândurile, pentru a organiza o parte din inconştient şi pentru a vă călăuzi soarta.

Pentru a izbândi va trebui uneori să dirijaţi voi oamenii şi împrejurările, alteori să vă adaptaţi lor. Pentru a conduce oamenii şi împrejurările, trebue mai întâi să învăţaţi să vă conduceţi pe voi înşivă. Această stăpânire de sine se învaţă ca o artă sau ca un sport, ca desemnul şi tenisul. Dacă vreţi să daţi soartei voastre, întorsătura pe

care o doriţi, trebue să căutaţi să vă reeducaţi pe voi înşivă. Sunteţi toţi liberi la un moment dat, prin urmare sunteţi în totdeauna răspunzători, dacă nu de prezent, cel puţin de trecut.

VICTOR PAUCHET

CAPITOLUL I

TAINA SĂNĂTĂŢII, A SUCCESULUI ŞI A FERICIRII [1])

Acum câţiva ani un transatlantic ne aducea o veste senzaţională.

Câţiva psihologi din America de Nord descoperiseră taina sănătăţii, a succesului şi a fericirii; reclamele anunţau că de acum înainte, nu vor mai fi bolnăvicioşi, ghinionişti sau nenorociţi, decât acei cari vor voi cu tot dinadinsul, deoarece fiecare are în sine puterea de a-şi păstra sănătatea, de a izbuti şi de a fi fericit. Deoarece noutatea venea de departe şi putea fi în oare care măsură un « bluff », trebuia să fie bine cercetată. De aceea am studiat metoda, după tehnica recomandată chiar de autorii ei, cu linişte, calm şi bunăvoinţă.

In metoda americană nu a fost « bluff » decât felul în care o anunţaseră şi aceasta a făcut pe câţiva europeni să fie neîncrezători. Americanii sunt oameni prea practici pentru a semăna numai vorbe goale. Partea de « bluff » consta în a te face să crezi, că este vorba de un leac universal ca şi cum s'ar fi descoperit un nou radium. Partea în adevăr serioasă, consta în a în-

---

[1]) Această conferinţă a fost ţinută în 1909 în « *Salle des agriculteurs* » la Paris.

Ea este sinteza capitolelor următoare.

drepta atenţiunea asupra unor formule înţelepte şi practice şi a le prezenta într'o nouă lumină. Filosofia de peste ocean, nu ne aduce idei noui: «*Omul*, zicea ea, *este făuritorul soartei sale*» sau «*Omul îşi are sănătatea, izbânda şi fericirea pe care o merită*».

Aceste adevăruri sunt vechi de secole, dar ceea ce e nou, este faptul de a ne fi probat, că *omul, sub influenţa strămoşilor săi, posedă în el însăşi un capital nebănuit de aptitudini fizice şi mintale, capabil să-i dea sănătate, izbândă şi fericire*, precum şi felul în care poate să-şi puie în valoare acest capital. Pentru a fi sănătoşi, trebue să hrăniţi şi să conduceţi cu înţelepciune maşina omenească. Pentru a reuşi, trebue să vă educaţi însuşirile cele bune şi să înnăbuşiţi viciile moştenite; fericirea este consecinţa izbândei şi a sănătăţii voastre. Cu moralul scăzut nu puteţi avea sănătate, cu turburări în funcţiunile organismului nu puteţi avea inteligenţă reală, caracter solid. Pentru a atinge succesul şi fericirea, nu este de loc nevoie de prea multă inteligenţă; este deajuns o voinţă fermă; trebue deci să vă educaţi voinţa, să vă antrenaţi cu stăruinţă în a fi calmi, binevoitori, optimişti. Aici, de asemenea, nici o idee nouă.

Deviza: «*Cine vrea, poate*» era în mare cinste la cavalerii de pe vremuri. Bunăvoinţa a domnit în toate timpurile sub numele de politeţe, caritate. Optimismul îşi făcuse pe vremuri apariţia în Franţa sub înfăţişarea BUNEI DISPOZIŢII, care ne învăţă să luăm numai partea bună a lucrurilor.

Acestea spuse, să ne ocupăm de partea practică a chestiunii. Se ştie, că orice om, posedă un capital de forţe fizice şi morale suficiente pentru a-l face să reuşească, *cu condiţia să fie conştient că le posedă*, să facă ceiace trebue pentru a le păstra şi să le desvolte în proporţia ambiţiei şi dorinţelor sale; aci intervine rolul a ceiace

americanii numesc cultură omenească. «*Fiecare om primeşte două feluri de educaţie: una, care-i este dată de alţii şi alta, mult mai importantă, care şi-o face el singur* (Gibbons).

Americanii nu cred în nenorocul, care se ţine de capul omului: norocul se arată de 100 de ori într'o viaţă. Nenorocos sau mai bine zis nenorocit, este acela care nu a ştiut să dobândească aptitudinile necesare pentru a-l prinde din zbor sau a-l păstra dacă l'a prins. Nenorocos, este obositul, ignorantul, impulsivul sau timidul. El se consolează cu această frază: «Numai ticăloşii au noroc». Sigur, o mică parte din fiinţele amorale pot reuşi graţie calităţilor de energie şi tenacitate cu care sunt dotate, dar succesul lor ar fi mai puţin problematic, mai constant şi mai sigur, dacă ar mai avea pe lângă acesta şi simţul moral. Când Mazarin zicea: «*daţi-mi un om norocos*», el îşi dădea seama cu experienţa sa, că trebue să te înconjuri de oameni de valoare şi valoarea este adesea ori judecată după succesul permanent. Bogăţia atât de atrăgătoare, norocul seducător, nu-ţi cad în palmă; trebue să ştii să le faci să se uite la tine.

Succesul vostru depinde de valoarea voastră personală; această valoare poate fi dublată, înzecită, dacă vă educaţi calităţile ereditare care dorm în voi.

Din obişnuinţă şi din pesimism, când vorbiţi de ereditate, nu vă gândiţi decât la metehnele familiare, nu vorbiţi de înclinările bune; mai mult, privirea voastră, prea scurtă, se opreşte la părinţi şi bunici, ea nu caută mai departe până la miile de generaţii, care au fost înaintea voastră. Fiecare celulă a creerului vostru, fiecare element al endocrinelor voastre, cuprinde un potenţial de calităţi admirabile sau vicii respingătoare a numeroşi strămoşi: calităţile şi viciile dorm în cutele creerului vostru şi sunt hărăzite, după educaţia pe care o aveţi, să se trezească sau să

doarmă până la moarte. Faceţi o selecţionare şi treziţi-le din toropeala lor, înnăbuşiţi defectele şi deşteptaţi darurile strămoşeşti, care trebue să vă formeze o mentalitate frumoasă, un caracter frumos şi o sănătate frumoasă. Pătrundeţi în voi înşivă, cercetaţi-vă dorinţele şi ambiţiile voastre; descoperiţi-vă germenii de voinţă, dreptate, estetică, de bunăvoinţă pe care vi i-a lăsat strămoşii şi întrebuinţaţi-i cu ajutorul *autogestiei*. Istoria acestei moşteniri fizice, morale şi mintale este aceea a tablourilor vechi de familie, ascunse în praful podurilor. De o sută de ori, proprietarul trece pe lângă ele fără să le privească, până în ziua când un cunoscător îi atrage atenţia asupra lor: odată ştearsă şi pusă la locul ei, pânza maestrului necunoscut străluceşte în salon în toată splendoarea. Dacă nu sunteţi mulţumiţi de soarta voastră, deşteptaţi în sufletul vostru energiile strămoşeşti, aceasta este posibil la orice vârstă; educaţi-le şi veţi deveni un bun teren de cultură pentru noroc şi pentru trai bun.

Sainte Beuve zicea d-nei de Luynes: «*Noroc înseamnă a avea calităţi, care nu sunt nici dedesubt nici deasupra împrejurărilor, dar se găsesc exact la nivelul lor. De sigur, este o parte din fericire în lucrurile omeneşti, dar este o şi mai mare parte în felul cum ţi le conduci*». *Vreţi să prindeţi norocul din zbor, fiţi gata*: «*ajută-te, cerul te va ajuta*».

Sunteţi bolnavi, nenorocoşi, nenorociţi? Aceasta înseamnă că viaţa voastră fizică şi morală este rău înţeleasă. Refăceţi-vă existenţa; impuneţi-vă o reeducare fizică şi psihică completă.

A) **Reeducarea fizică**

Corpul este unelta spiritului; *el* trebue să fie în bună stare, altfel nu poate izbândi.

« *Trebue întreţinută vigoarea corpului pentru a păstra pe cea a spiritului* » (Vauvenargues). Nu vreau să fac aici un tratat de higienă generală. Voi rezuma sfaturile mele în cinci cuvinte: « *Beţi, mestecaţi, respiraţi, mişcaţi-vă; postiţi câte odată,* aş adăoga: *aveţi încredere* ».

a) BEŢI MAI BINE. Beţi în timpul meselor puţin. Vinul este inutil[1]). Alcoolul este întotdeauna vătămător. Este mai bine să nu bei cafea, (sfătuesc persoanele nervoase să bea cafea fără cafeină), ceai, ciocolată. In orice caz întrebuinţaţi-le cât mai puţin. Beţi apă caldă sau rece sub formă de apă naturală sau infuzie, câte puţin deodată. Beţi în afară de mese. Dacă sunteţi indispuşi sau obosiţi, suprimaţi mesele, înlocuiţi-le cu băuturi calde. Dacă ajunaţi complet, beţi pe zi, două, trei, patru litri de zeamă de prune fierte, ceai, zeamă de mere, supă de verdeţuri, limonadă, oranjadă, etc.

Astfel veţi spăla ficatul, rinichii, ţesuturile şi sângele vostru; otrăvurile, care vă slăbesc, vor fi eliminate.

b) MESTECAŢI. « *Gura este maşina de tocat sau teascul dat de natură* » (Montennis). Cele mai multe boli provin din fermentaţiile intestinale. Fermentaţiile sunt adesea datorite turburărilor gastrice; datorite şi ele la rândul lor unei rele mestecări. Mestecaţi deci foarte încet, aşa fel, ca toate alimentele solide să se transforme în lichide. Dacă alimentele sunt lichide sau moi, luaţi-le câte puţin pentru a le amesteca bine cu salivă. Gura este singurul organ digestiv, pe care-l avem supus voinţii; profitaţi de ea şi dacă mestecaţi bine, digerarea se va face complet.

---

[1]) Bordeaux de calitate bună poate fi permis în măsură de 2—300 cmc. pentru cei ce au stomac bun, un ficat normal, rinichii buni şi *arterele* bune.

Ingrijiți-vă bine dinții. Chiar dacă sunt buni duceți-vă de două ori pe an la dentist; puneți-l să vi-i curețe de piatră la fiecare șase luni. Dacă lasă câtuși de puțin de dorit ca curățenie, ca aspect, duceți-vă din când în când la dentist până când își revin la starea normală. Frecați-i bine cu o periuță aspră trei până la cinci minute, dimineața și seara, sau mai bine săpuniți-i pe amândouă fețele cu degetul arătător învelit cu o cârpă moale. Urmăriți ca dinții copiilor voștri să crească cum trebue; dacă nu, aveți grije să fie îndreptați cu un aparat permanent bine supraveghiat. Mestecarea înceată mai are și avantajul de a vă forma autocontrolul; vă face să deveniți calmi și stăpâni pe voi înșivă; prezintă deci nu numai un avantaj fizic, dar și unul moral. De altfel, veți vedea în fiecare clipă că, reeducarea fizică și reeducarea morală merg mână în mână și nu pot fi despărțite.

c) RESPIRAȚI. Trebue să respirați adânc pe nas în așa fel, încât să se dilate toate veziculele pulmonare. Iată cum să procedați: de două ori, de trei ori, sau patru ori pe zi, timp de cinci minute de fiecare dată, inspirați pe nas și foarte adânc atât aer cât puteți introduce, așteptați o clipă înainte de a expira și când în fine expirați, *dați afară tot aerul absorbit încet și cu putere.* Numărați cinci secunde pentru inspirație, cinci secunde pentru expirație și păstrați cinci secunde aerul inspirat. Dacă vă plimbați în aer liber, faceți de două trei ori aceste exerciții. Această respirație voită și profundă are ca rezultat să facă să pătrundă în organism o cantitate de oxigen mai mare, care distruge otrăvurile, excită sistemul nervos și mărește energia vitală. Expirația profundă, este mai necesară chiar decât inspirația.

Oxigenul din aer este cel mai bun medicament. Știți pentruce oamenii sănătoși și bolnavi

nu-l întreabuiţează deajuns? Pentrucă nu costă nimic.

d) MIŞCAŢI-VĂ ŞI TRANSPIRAŢI. Făceţi exerciţii. Dacă aveţi timp, faceţi sport în aer liber. Dacă nu aveţi timp, făceţi în fiecare dimineaţă, când vă sculaţi, cinci, zece sau cincisprezece minute de cultură fizică, vara gol, cu vestă de lână la mare, în timpul iernii într'o cameră aerisită. Ce metodă trebue să întrebuinţaţi? Gimnastica *Suedeză*, sau gimnastica lui Hébert sau Sandowuri. Dacă nu aveţi timp faceţi Medicine Ball[1]), cinci minute de exerciţii făcute cu atenţie, valorează mai mult decât un sfert de ceas sau 20 de minute de exerciţiu făcute la întâmplare sau distrat.

e) AJUNAŢI. Ajunarea este cel mai bun mijloc de desintoxicare care există. Ajunatul constă în a nu mânca timp de 24 ore, patruzeci şi opt de ore şi chiar mai mult. In felul acesta otrăvurile sunt eliminate; tubul digestiv se odihneşte; sistemul vascular nu mai este obosit de aportul unei noui mase nutritive. Fiecare individ atins de o boală acută trebue să ajuneze. Tratamentul celor mai multe boli cronice să fie precedat de ajunare. De câte ori simţi o indispoziţie oarecare, trebue să te pui la dietă absolută, aşa fel ca să laşi organismul în repaus. Personal, am multă experienţă în ce priveşte ajunatul, deoarece îl recomand la toţi cei pe care-i voiu opera. Cea mai mare parte, ajunează dela două până la opt zile, persoanele prea grase [2]) trăesc numai cu apă sau portocale timp de patru, şase, opt săptămâni înaintea operaţiei. In timpul ajunatului trebue să beţi ceaiuri calde, puţin îndulcite, zeamă de

---

[1]) A se vedea JEAN RADOU, *Santé par le Medicine Ball* (edit. Oliven).

[2]) Citiţi despre obesitate cartea D-rului FRANCIS HECKEL.

prune fierte, de mere, supe de verdețuri, etc. Băuturile calde pot fi înlocuite fără inconvenient prin fructe zemoase nefierte, de bună calitate, cu condiția să fie perfect mestecate. Dieta nu trebue să fie mereu așa de riguroasă, poate să consiste în suprimarea a una sau două mese în 24 ore. In principiu, NU MÂNCAȚI NICIODATĂ DACĂ NU VĂ ESTE FOAME.

f) AVEȚI INCREDERE Sfaturile fizice și morale pe care vi le pot da, nu vă reușesc decât cu o condiție: credința în rezultat. Creerul comandă conștient sau inconștient tuturor organelor noastre: mișcările inimii, funcțiunile plămânului, a tubului digestiv; nutriția generală depinde de inconștientul nostru; prin urmare *ori de câte ori suntem descurajați, ori de câte ori nu ne mai încredem în sănătate sau ne plângem de o turburare oarecare, subconștientul nostru dă ordine nefaste organismului care ne întrețin indispozițiunile și chiar leziunile.* Nu vorbiți deci niciodată de lipsa de sănătate, nu vă plângeți de turburările fizice, nu spuneți că suferiți. Aveți siguranța, că higiena bine înțeleasă, trebue să vă dea sănătatea. Dacă aplicați aceste principii, vă puneți în condițiunile voite pentru însănătoșire; *creerul vostru prin credința ce aveți în izbândă,va comanda funcțiunilor voastre să se îndeplinească normal.*

B) Educația morală

Doi barcagii pornesc fiecare pe câte o corabie cu pânze și hotărăsc să traverseze Canalul Mânecii. Din nenorocire vântul suflă dela Nord la Sud. După câteva clipe, unul din ei renunță la călătorie; al doilea, prin manevre iscusite și cu tot vântul contrar atinge coasta engleză. Cel dintâi a acționat cum ar fi făcut 97% din oameni; el s'a lăsat dus de evenimente, el s'a supus

legii celui mai mic efort. Al doilea şi-a întărit voinţa în contra evenimentelor defavorabile şi nu numai că nu s'a lăsat stăpânit de ele, dar s'a servit de rezistenţa lor pentru a-şi atinge scopul; aceasta este imaginea soartei oamenilor. Cea mai mare parte din oameni se plâng de nenorocirile, de boalele, de accidentele lor, de întâmplările rele, care le-au împiedicat realizarea dorinţelor; aceasta vine din faptul, că s'au lăsat stăpâniţi de ele, în loc să le stăpânească ei şi să tragă un folos din ele.

Un laborator american de Psihologie experimentală, a demonstrat că din o sută de persoane care îmbrăţişează o carieră, reuşesc numai trei, ceilalţi duc o biată viaţă fără bucurii, alta decât aceea pe care o merită. Dintre aceşti nenumăraţi nenorocoşi, numai unul sau doi *datoresc insuccesul, nenorocirea lor reală sau relativă nenorocului*; ceilalţi, trebue să dea vina numai pe defectele lor.

Aceste defecte cari sunt dăunătoare sănătăţii, succesului şi fericirii sunt multiple, dar patru predomină: emotivitatea, frica, ura şi pesimismul.

1. *Emotivitatea.* In Franţa, situaţia geografică şi climaterică excepţională a ţării, sângele Galic, care curge în vinele poporului predispun la veselie, la buna dispoziţie, la entusiazm; acestea sunt calităţi ale rasei, pe care nu trebue să le lăsăm să se prăpădească; din nenorocire, noi le exagerăm. Noi nu mai suntem numai copii veseli, ci nişte porniţi, nişte întărâtaţi; această deformare vine din aceea, că la tonicile naturale, procurate de sângele şi climatul nostru, am adăugat stimulente artificiale «*Oamenii cari au avut nenorocirea de a se obişnui cu plăceri violente, pierd gustul plăcerilor moderate şi se plictisesc mereu într'o căutare fără astâmpăr a bucuriei*» (FÉNELON).

In alimentarea noastră am înlocuit mâncările întăritoare prin cele excitante. Copiii sunt îndopaţi cu bomboane şi ciocolată; cafea se găseşte

la orice masă, bogată sau săracă; ceștile de ceai circulă în saloane; terasele cafenelelor sunt tixite cu lume. « Aperitivul este un pericol social » (**Profesorul Letulle**); de dimineață lucrătorul intră în cârciumă; pentru ce s'ar împotrivi el tentațiilor, când filantropii doritori de popularitate, spun că lucrătorul are drept la carne ca și burghezul și că poate să bea alcool, sub pretext că beția îl face să uite tristețea vieții sale de muncă? Este înspăimântător să te gândești câți bani, câte suferințe, câți morți, câte nebunii și crime a adus filantropia ridicolă a politicianilor și a umanitariștilor! Când te gândești că în nenumărate rânduri, deputații, de frică, au înmormântat proiectul de lege așa de modest asupra delimitării debitelor de băuturi!

Distracțiile nu sunt apreciate decât dacă excită: cursele nebunești cu automobilul, petrecerile obositoare la țară prin praf și prin soare. Sporturile practicate fără măsură... Fanatismul pentru curse și box este atât de mare încât victoria unui cal este o afacere de stat și poporul așteaptă cu neliniște știrile prin care află că pumnii iluștrii a negrului X, au scos câțiva dinți albului Y...; cât privește excitația sexuală, ea este procedeul întrebuințat în mod obișnuit pentru a asigura succesul pieselor de teatru sau a diverselor spectacole.

Dela începutul vieții, parcă totul ar fi dinadins făcut ca să răscolească această sensibilitate. Mama glumește cu copilul, îl face să râdă, îl supără sau îl face să plângă; îngrijitoarea îi spune povești cari îl sperie pentru plăcerea de a vedea un biet chip de copil speriat. Intotdeauna îngrijim copiii pentru a-i pune la adăpost de primejdii și îi speriem sau le facem o bucurie pentru ca să ne asculte. Astfel se desvoltă și se mărește sensibilitatea copiilor. Adult, fatal va ajunge să se bucure și să sufere de orice; va reacționa prea tare.

Vă dați seama de consecințele acestei prea mari impresionabilități din întreitul punct de vedere: fizic, mintal și moral? Din punct de vedere fizic, starea hipersensibilă dă naștere la dezordini ale inimii și a aparatului circulator; la această hipersensibilitate, dacă se adaugă și o alimentație proastă, aceste dezordini vă duc la o arterio-scleroză precoce din cauza oboselii inimii și a vaselor; efectul supărător îl suferă creerul; din punct de vedere moral: bucuria, necazul, neliniștea provoacă descărcări nervoase; ele sunt surse de istovire cronică, care duc la timiditate, lipsă de voință, depresiune, descurajare.

2. *Frica*, *timiditatea*, *neliniștea* sunt fiicele emotivității. Aceste efecte parazite absorb energia, anihilează voința și paralizează orice activitate folositoare.

Un șef de atelier a descoperit un procedeu pentru a mări produsul (randamentul) unei mașini; el împărtășește ideea lui patronului; acesta o primește fără entuziasm; colegii invidioși critică descoperirea, lucrătorii, din obișnuință, se lasă greu în executarea lucrărilor necesare studiului proiectului. In loc să treacă peste aceste greutăți și să urmeze ideea sa, omul începe să se îndoiască și șovăie în ceea ce privește valoarea propriei sale descoperiri și nu mai urmărește o experiență care l-ar fi făcut bogat.

Un comerciant a realizat oarecari beneficii, ca să reușească ar trebui să le întrebuințeze pentru mărirea magazinului, pentru sporirea personalului, pentru publicitate, pentru cumpărarea de noui cantități de marfă; dar îi e teamă să nu piardă acest prim câștig. Ce se întâmplă? Apare un concurent, care face o instalație modernă și atrage numaidecât clientelă.

Frica nimicește facultățile noastre mintale; mai mult, ea strică sănătatea prin formarea otrăvurilor organice.

In stare cronică, frica este o boală obișnuită.

Cunoaştem persoane, cărora le este frică de călătorii pe apă, de furtună, de sărăcie, de războiu, de impuneri, de bolşevism, de ce va spune lumea, de boală, de moarte. Această veşnică teamă le otrăveşte viaţa; ea răspândeşte în jurul lor o atmosferă de veşnică nelinişte, le strică *sănătatea*, *cariera*, *profesiunea*, *le împiedică orice bucurie*.

Timiditatea, ca urmare firească a fricii îşi are origina în teama de ridicol şi neîncrederea în sine. Câţi indivizi inteligenţi, bine pregătiţi prin studiile lor şi o bună moştenire pentru a reuşi în viaţă, au trăit într'o situaţie mediocră, ca urmare a neîncrederii în ei. Ii scuzăm numindu-i modeşti, cu toate aceştea, modestia şi încrederea în sine merg foarte bine împreună. Pasteur n'ar fi fost cel mai mare savant care a existat pe pământ dacă ar fi fost timid; *şi totuşi era modest*.

«*Nu trebue să avem frică decât de un singur lucru şi anume: de a avea frică*».

3. *Ura*. Ura şi derivatele sale: invidia, gelozia, mânia, etc. produc otrăvuri, care dăunează sănătăţii, vă consumă o mare parte din energie, din vitalitate, atât de necesare pentru a gândi şi a acţiona.

Invidia nu vă aduce vouă nimic şi nu micşorează cu nimic situaţia altora. Din contră, ea distruge în voi puterea necesară pentru a câştiga situaţia pe care o râvniţi, ea acreşte caracterul, vă face trişti, îngrijoraţi, vă strică viaţa şi vă face antipatici. De îndată ce invidia încearcă să pătrundă în sufletul vostru, trebue numai decât să o goniţi. După reeducarea voinţii voastre, aţi putea obţine ceiace râvniţi la vecini. Obinuiţi-vă prin autosugestie să vă bucuraţi de fericirea altora; este cel mai bun mijloc de a obţine liniştea sufletească, sănătatea şi izbânda. Invidiosul nu este niciodată nici norocos, nici fericit.

4. *Pesimismul*. Pesimistul vede sistematic partea rea a oamenilor şi a lucrurilor. Dacă se plimbă pe

coasta de azur, critică culoarea cenușie a frunzelor și uscăciunea pământului; el nu vede limpezimea și transparența atmosferii, contrastul culorilor vii și felurite a mării și stâncilor. Dacă vizitează un salon de pictură, în loc să se bucure de frumusețea operelor artiștilor, el critică gustul prost al juriului și nu dă atențiune decât unor pânze mediocre, care s'au strecurat printre capod'opere. Dacă vizitează Parisul, îl găsește cam înghesuit; dacă vorbește de o familie, spune că copiii sunt sgomotoși, bolnăvicioși sau răi; dacă iese dintr'un salon povestește că femeile sunt mincinoase, afectate și fără judecată.

In ochii pesimistului, superiorii sunt nedrepți și proști; colegii sunt ascunși și intriganți; subalternii sunt leneși și necinstiți.

Pesimismul și derivatele sale, reaua dispoziție, spirit mizantropic și critic, rea voință, provin dintr'o lipsă de stimă proprie, dintr'o vanitate ridicolă, din voință slabă și din turburări organice precise.

Pesimistul este în dezacord cu oamenii și lucrurile; este o lipsă de armonie între el și mediul lui; ar voi ca lumea să fie în armonie cu personalitatea sa, când dimpotrivă, tocmai el nu se potrivește de loc cu lumea din jurul lui și ar trebui să se pue la diapazonul general.

Sub numele de defetism, pesimismul a prelungit războiul și a cauzat moartea multor oameni.

Obiceiul de a cârti mereu este întreținut prin relațiile cu alți pesimiști, cu guri rele, cu clevetitori, de cetirea cărților și jurnalelor, care arată partea rea a lucrurilor și critică fără rost pentru a excita curiozitatea bolnăvicioasă a cetitorului. Posacul suferă, de mici manii, tot ceea ce turbură micul lui program îl supără, îl face să-și piardă răbdarea, să spue vorbe grele. Toate acestea nu sunt decât seminte din care va încolți antipatia în jurul lui și pierderi de energie fizică și morală de care ar avea atâta nevoie pentru

a-şi întreţine sănătatea sau a-şi înălţa situaţia. El îşi îndepărtează clienţii şi prietenii şi nu vrea să recunoască, că tocmai el este cauza izolării lui.

Filosoful Joung zicea cu dreptate, că: «*Cea mai mare bogăţie a unui om nu este o avere mare, ci un caracter fericit*».

Pentru a regăsi sănătatea fizică, trebue să te laşi de obiceiurile nenaturale, să te pui în condiţiile higienice pe care le reclamă organismul, pe urmă să aştepţi cu încredere rezultatul care nu va întârzia să vină. De asemenea, pentru a cuceri izbândă şi fericire, trebue să te plasezi în condiţii bune de higienă morală şi să aştepţi rezultatul dorit; cu siguranţa că-l vei dobândi.

Ce-ţi trebue pentru a păstra aceste reguli de higienă sufletească?

1. *Să te obişnueşti a fi calm.*
2. *Să iei atitudine optimistă şi binevoitoare.*
3. *Să-ţi educi voinţa.*
4. *Să faci operă folositoare.*

1. *Să te obişnueşti să fii calm.* Cei cari sunteţi impresionabili şi nervoşi să fiţi convinşi că pentru voi nu există sănătate şi reuşită fără o stăpânire a sensibilităţii voastre exagerate. Invăţaţi-vă a nu vă lăsa doborîţi de nicio întâmplare, abătuţi de niciun necaz, nimiciţi de nici o grije. Cum se obţine această transformare?

a) Evitaţi toate alimentele excitante: cafea, alcool, coktail, ceai, ciocolată, exces de dulciuri, carne, gustări, supeuri, etc.

b) Evitaţi tot ceiace vă poate excita fizicul, dancing, petreceri noaptea, viaţă mondenă, abuzuri sexuale.

c) Evitaţi ceiace vă poate excita moralmente: spectacole sau lecturi impresionante, relaţii cu prieteni nervoşi, agitaţi, neliniştiţi; căutaţi dimpotrivă relaţii cu persoane calme, rezonabile şi cumpănite; suprimaţi în totul felul vostru de a fi orice manifestaţie exterioară de agitaţie;

gesturi de nerăbdare, imputări, mers pripit, mestecare repede, o înfățișare de om grăbit sau preocupat; suprimați orice «*mișcare parazit*»; nu bățeți cu degetele pe masă în semn de nerăbdare, nu încrucișați picioarele când ședeți jos; nu vă mai mușcați buzele; nu fluerați, nu fredonați. Aceste acte fără scop enervează și obosesc; în sfârșit și mai ales:

d) Recurgeți la *auto-sugestie.* (A. U.)

Sugestia este deseori întrebuințată pentru a vindeca pe copii de defectele lor. Când un copil stricat îngrijorează familia sa printr'un defect care-l stăpânește, el poate fi încredințat unui psihoterapeut care să-i sugereze o calitate, un sentiment, un șir de acte, care să contracareze acțiunea viciului temut. Această sugestie poate fi întrebuințată în stare de veghe; ea poate fi exercitată de fiecare din voi asupra voastră înșivă și atunci se numește *autosugestie.* Iată cum se explică: vă formulați în scris și cu mintea odihnită, una sau mai multe formule cari să exprime calitatea ce voiți să aveți și o învățați pe dinafară; de exemplu, un conferențiar vrea să fie vindecat de timiditatea care-l împiedică de a vorbi în public; el scrie această formulă: «*Am încredere în mine căci inteligența mea se desvoltă; din zi în zi vorbesc cu mai multă ușurință*». Apoi dimineața și seara se izolează într'o cameră, se lungește și stă absolut nemișcat; ține ochii închiși; repetă *cu voce tare sau cu jumătate voce* formula care trebue sugerată; o repetă de zece ori, douăzeci de ori; chiar dacă nu are încredere în ea, tot pătrunde în subconștientul său, pe urmă poate să-și reia ocupațiile, ideea a pătruns.

Repetați cele arătate mai sus o săptămână, două, o lună; vă veți mira de rezultatul obținut; deoarece succesul nu poate întârzia, încetul cu încetul veți câștiga încredere în voi înșivă datorită progresului pe care îl veți constata. Autosugestia nu ne folosește numai ca să câștigăm

calităţi morale; ea este de asemenea şi una din condiţiile pentru refacerea sănătăţii. Creerul acţionează în acelaşi timp asupra funcţiunilor psihice, asupra actelor voluntare şi asupra funcţiunilor organice. Tot creerul este acela care comandă stomacului să digereze, inimii să bată şi plămânilor să respire.

Ori de câte ori, repetaţi autosugestii optimiste şi prielnice sănătăţii ca de pildă: « Sunt sănătos », funcţiunile se îndeplinesc mai bine şi veţi merge spre o grabnică însănătăşire.

Acest mijloc de a obţine deodată sănătatea spiritului şi a corpului, veţi spune că este atât de simplu, încât toată omenirea ar trebui să recurgă la el. Mulţi încearcă şi nu persevereazǎ; se cred prea bătrâni pentru a se schimba; cu toate acestea fiţi convinşi, că la orice vârstă e posibilă transformarea obiceiurilor fizice şi morale, căci creerul cuprinde zone neîntrebuinţate pe care le puteţi desvolta după nevoi până la cele mai adânci bătrâneţi. Creerul conduce evoluţia voastră. Planul de refacere, este impus creerului de sugestiile şi obiceiurile voastre. Această tendinţă spre evoluţie şi transformare vă este probată în fiecare zi prin efectele minunate ce se capătă în creşterea şi dresarea animalelor. Crescătorul ajunge să modifice speţa, temperamentul şi calităţile elevilor săi. Horticultorii creiazǎ dintr'o plantă sălbatică, un tip ideal prin parfumul şi coloritul său. Ei bine, ceiace omul poate obţine cu animale şi plante, după mai multe generaţii, prin încrucişări succesive, el obţine mai sigur şi mai repede cu propria-i persoană, căci inteligenţa sa, judecata sa, îi permit să-şi formeze numaidecât tipul perfect, cu care vrea să se identifice. Poate să ajungă la această perfecţie prin încredere şi repetare.

Luaţi exemplu dela un om care a orbit: înainte de a orbi degetele îi serveau la nevoile obişnuite ale vieţii, pipăitul la el era puţin desvoltat;

totuşi după câteva luni de antrenament, adică graţie repetării, din dorinţa de a şti, orbul ajunge să citească cu degetele.

Aţi încercat vreodată la o vârstă matură să începeţi un sport sau să vă iniţiaţi în vreo artă?. Aţi reuşit graţie repetării, interesului depus, obişnuinţii şi încrederii în succes. Cel care vrea să înveţe o artă trebuie să aibă siguranţa că reuşeşte; trebue să fie sigur de succes şi să-l aştepte cu încredere. Ei bine, puteţi învăţa să fiţi calmi, atenţi, energici, cum învăţaţi vioara, limbile străine, dactilografia, etc. Este deajuns să faceţi exerciţii de antrenament şi să vă faceţi obiceiuri noui. Dacă voiţi să ajungeţi să fiţi calmi, siliţi-vă să aveţi o înfăţişare liniştită şi răbdătoare; de trei sau patru ori pe zi, singur, culcaţi-vă şi fără să mişcaţi niciun deget spuneţi de 50 de ori cu vocea tare sau pe jumătate «sunt calm».

2. *Adoptaţi o atitudine optimistă.* Omul trebue să-şi însuşească o atitudine morală, fizică şi mintală cum îşi însuşeşte un gen de casă, un fel de îmbrăcăminte, o formă de guler, sau de cravată. Dacă voiţi să vă transformaţi trebue să vă gândiţi neîncetat la tipul ideal pe care vi l-aţi imaginat. Acest nou eu să fie optimist, adică bine dispus şi mulţumit de tot, să fie binevoitor, împăciuitor, politicos, amabil, îndatoritor; va face pe ceilalţi fericiţi, se va face şi pe el fericit. Optimistul vede totul în frumos pe când pesimistul vede totul în urît. Ultimul este în neînţelegere cu mediul său, optimistul din contră, e în armonie cu cei din jurul său. Pesimistul are pretenţia, ca toată lumea să fie de acord cu el. Optimistul găseşte mai simplu mai eficace să se pue el de acord cu toată lumea.

Optimismul ajută buna funcţionare a organelor voastre, pe când pesimismul întreţine otrăvurile, care predispun la boală, la cancer, la bătrâneţi premature. Nu fiţi deci atenţi la ceea ce este urît, păziţi-vă de orice critică defavorabilă, evitaţi

orice vorbă batjocoritoare sau deprimată, nu amărâţi pe nimeni, evitaţi de a vă împrieteni cu persoane care au obiceiul de a se văita, de a se plânge şi de a vedea totdeauna partea rea a lucrurilor, până în ziua când veţi ajunge la obişnuinţa de a fi optimist. Căutaţi să vă obişnuiţi a fi tot atât de amabili, politicoşi, cu propria voastră familie şi copiii voştri ca şi cu superiorii, inferiorii şi egalii voştri. Ii veţi face fericiţi şi veţi vedea născându-se bucuria în sufletul vostru. « *Politeţea, zicea* **Montaigne,** *nu costă nimic şi cumpără tot, căci manierele frumoase sunt podoaba acţiunii* ».

Omul binevoitor cucereşte şi atrage lumea fără să-şi dea seama: o vraje se desprinde din ochii, din vocea, din gesturile sale; toată fiinţa sa împrăştie *o radioactivitate* care vă cucereşte inima. Cu cât veţi desvolta în voi bunavoinţa şi optimismul, cu atât mai mult veţi vedea că scăpaţi de griji, de necazuri, şi indispoziţii fizice; gândurile voastre vor deveni mai violente şi mai pătrunzătoare; vi se vor putea îndeplini dorinţele, căci veţi găsi atunci alături de voi şi ajutorul semenilor voştri. Pentru a căpăta obiceiul de a vedea parea frumoasă a fiinţelor şi a lucrurilor trebue la început să vă cam supravegheaţi eul vostru; această atitudine nouă se va desvolta prin repetare. « *Repetarea unui act* », zice Smiles, « *creează o obişnuinţă*; *obişnuinţa, care la început avea fragilitatea unui fir de păianjen sfârşeşte prin a fi tot atât de tare ca şi un cablu de fier* », bunăvoinţa şi optimismul atrag succesul. *Munca cea mai productivă*, zice tot Smiles, *este aceea pe care o produce creerul şi mâinile unui om cu inima voioasă* ».

3. *Educaţi voinţa*. Din toate facultăţile necesare reeducării fizice şi morale, niciuna nu este mai folositoare ca voinţa. A face un act voluntar înseamnă a transforma o idee în acţiune; energia este continuitatea eforturilor voite către un scop determinat. M'am hotărît să mă urc pe Mont

Blanc. A doua zi la ora patru mă scol și pornesc; fac un act de voință. Intâlnesc douăzeci de piedici, care mă îndeamnă să mă întorc din drum, totuși urc mai departe, îmi ajung scopul; dau dovadă de energie.

Are voință omul, care duce la bun sfârșit tot ceiace a hotărît să îndeplinească. Are energie acela, pe care nici oamenii nici lucrurile nu-l fac să-și schimbe hotărîrea. Puterea grozavă a voinții care nu dă greș s'a impus în toate timpurile: — «*A vrea este a putea*» — *Cu voința învingi totul.* «*Un tânăr*, zice Thomas Buxton, *poate să devină tot ceiace vrea, numai să ia o hotărîre fermă și să se țină de ea*» In cartea sa, «*Fiilor mei*», Paul Doumer spune: «*In lupta pentru existență omul cu voință tare reușește mai bine ca oricare altul, dar această voință trebue exercitată neîncetat și fără răgaz, ea trebue folosită pentru propria perfecționare în toate actele vieții.*

Dar, îmi veți obiecta, că pentru a dobândi voința trebue să ai deja voință! Aveți dreptate, dar aveți un procedeu pentru a face primul pas, acesta este AUTOSUGESTIA (a se vedea pagina 21).

Voința permite să realizezi orice gând, dar mai trebue ca acest gând să fie bun și folositor, și pentru ca el să fie bun și folositor, trebue să fi fost conceput cu multă chibzuială. Voința trebue să fie înțeleaptă și înțelepciunea se desvoltă prin concentrare.

Concentrarea este calitatea minții, care-i permite ca toate facultățile sale să se îndrepte asupra unui singur lucru, îndepărtând orice gândire străină, orice ar putea distruge. Spiritul concentrat se leagă exclusiv de o gândire, de un sentiment, de un subiect, de un lucru și capătă atunci o putere foarte mare. Astfel se desvoltă: judecata, deducțiunea și memoria.

Unele profesiuni duc la concentrare; de exemplu: Matematicele. Arhimede, absorbit de deslegarea unei probleme a fost omorît la atacul

Siracuzei de un soldat, căruia nu-i dădea niciun răspuns. Studentul, care poate să lucreze într'o bibliotecă fără să bage de seamă «du-te vino» a celor din sală, tot atât de atent ca şi în singurătate, are putere de concentrare. Omul *practic*, *care produce*, *care realizează* (îşi dă bine seama), omul care «prinde uşor» este acela care ştie să se concentreze.

4. *Faceţi operă utilă.* Pentru a izbuti nu e de ajuns să aveţi calităţi sufleteşti frumoase şi o sănătate bună, mai trebue să le şi întrebuinţaţi la ceva folositor. Reuşita este în proporţie directă cu serviciul, pe care îl faceţi altora. Ori, nu este posibil să fiţi folositori umanităţii fără să fiţi folositori vouă înşivă. Alegeţi o muncă, care să răspundă unei nevoi a umanităţii şi cum necesităţile rasei omeneşti sunt nelimitate, ocaziunile de a reuşi sunt şi ele nelimitate. Odată munca folositoare aleasă, trebue să-ţi placă şi să-i închini tot ce ai mai bun în tine.

In ziua, în care îndeletnicindu-vă cu ceva folositor, ajungeţi stăpâni pe acea materie, ajungeţi adică la PERFECŢIUNE prin repetare, obişnuinţă, perseverenţă, sunteţi siguri că veţi obţine un deplin succes; lumea nu se mai poate lipsi de voi; acesta este un adevăr matematic. Filosoful American Emerson a spus: «*Acela, care construeşte cea mai bună cursă de şobolani, care ţine cea mai bună predică, care scrie cea mai bună carte, poate să-şi construiască locuinţa în mijlocul unei păduri de nepătruns, clienţii se vor apuca să facă drumuri pentru a ajunge până la el.*

«Care este origina oamenilor cari au devenit regii industriei şi finanţei? Ei au intrat tineri în industrie şi afaceri; dela început s'au făcut folositori în măsura mijloacelor lor, au ajuns atât de pricepuţi, atât de desăvârşiţi în funcţiunile lor încât au ajuns ca patronii să nu se mai poată lipsi de serviciile lor şi au fost nevoiţi să-i facă părtaşi la câştig, sau să-i facă asociaţi. O

văduvă cu patru copii din New York, Mrs Evans ajunsese la un moment dat complet ruinată. Mama, inteligentă, se întrebă: «Ce aș putea face mai folositor ca să pot găsi mijloacele de trai pentru familia mea și pentru mine?» Atunci își aduse aminte, că pe când era fată tânără, avea un talent special pentru fabricarea bomboanelor numite «candy». Se hotărî să aplice reţeta la comerţ, fiica sa cea mai mare Mary Elisabeth de 14 ani, fu însărcinată cu executarea «candiurilor». Fata puse bomboanele în cutii cochete și le vându ușor; pe fiecare cutie scrise «Candy Mary-Elisabeth». Acum comerţul Candiurilor «Mary Elisabeth» aduce două milioane franci pe an. S'ar putea cita, un număr infinit de astfel de exemple. Iată cum «desăvârșitul» unit cu «folositorul» duc la bogăţie.

Dar o repet: pentru a fi într'adevăr folositor sie-și trebue să fii folositor altora. Să luăm exemplul a doi industriași: Unul se ocupă exclusiv să câștige bani fără să se intereseze de soarta lucrătorilor săi; celălalt se îngrijește de buna lor stare fizică și morală. Veghează la higiena atelierelor, fondează o bibliotecă, o creșă, un dispensar, un stabiliment de băi pentru lucrători, grădini; celor ce au spirit inventiv le face ateliere cu uneltele necesare pentru a realiza ideile lor de perfecţionare. Această grije, care dovedește voinţa de a fi folositor colectivităţii, asigură stăpânului devotamentul personalului său, care se vede astfel ridicat la funcţiunile de colaborator. Situaţia lui este mai sigură ca a primului. El nu se va teme de greve ca celălalt; de asemenea, lucrătorul care muncește conștiincios, funcţionarul care se simte legat de interesul patronului său, casierul scrupulos, doctorul devotat, aleg singura cale, care le poate asigura situaţia.

Intr'un compartiment de tren, stăteau de vorbă patru femei inteligente: «Una din ele zicea tovarășelor ei de drum: «de ce v'aţi apuca dacă

ați fi la un moment »? dat ruinate. Una răspunde: « Aș alege pictura »; alta adaugă « aș face stenografia »; a treia era de părere să facă modele; a patra, adresându-se mie îmi spune: «Neavând nici-un talent, voiu fabrica pâine integrală ». Ce crezi doctore? Eu răspunsei celei de a patra: «Cred, Doamnă, că ați ales ceiace este mai folositor, deci d-voastră aveți mai multă șansă de izbândă ».

In scurt, d-voastră care mă cetiți, valorați de zece ori mai mult decât valorați până acum; păstrați într'un ciorap de lână o moștenire de însușiri prețioase, germenii de sănătate și de succes. Ajutați-o să fructifice prin reeducarea voastră. *Părinți, dacă întrebuințați cu copiii voștri tot ceiace cultura omenească vă pune la dispoziție, le veți lăsa un capital inalienabil.* Va fi oare aceasta deajuns pentru a-i face fericiți? Calitățile cari le vor permite să dobândească îndestularea fizică, confortul sau bogăția vor fi deajuns pentru a realiza adevărata fericire? Umbrele morților greco-latini cari dorm în inima mea de francez îmi sugerează un răspuns negativ; le va lipsi încă puțin ideal, căci nu concep fericirea fără adâncirea frumosului, dreptății și adevărului. Nu neglijați educația gustului. Nu e fericire, nu e bucurie, fără admirație, fără entusiazm. Din frageda copilărie, învățați pe cei mici, să privească și să admire manifestațiile de artă ce-i înconjoară: tablouri, monumente, statui, mobile, etc. Invățați-i să admire natura, totdeauna frumoasă în orice loc ați fi, cu liniile armonioase, cu mărețiile ei, cu coloritul ei. Faceți-le un suflet de artist și când se vor face mari, *vor ști să facă din viața lor o operă de artă.*

Veți găsi oare astfel drumul fericirii? Da, dar pentru a vă bucura de fericire din plin și pentru a o păstra căutați să o împărțiți cu alții; ajutați-i să o cucerească, *resfrângeți-o asupra lor.*

Se reproșează sexului tare, că este egoist și vi se laudă, Doamnelor, calitățile d-voastră de

devotament, de milostenie şi de bunătate. Mă adresez deci inimilor d-voastră. Fiii şi bărbaţii d-voastră vor fi bogaţi şi stimaţi dacă ştiu să-şi educe calităţile lor fizice şi morale; dar dacă voiţi să fie pe deplin mulţumiţi, iniţiaţi-i în sentimentele d-voastră de devotament şi caritate.

Atunci, Domnilor, nu vă veţi gândi numai la voi, dar şi la lucrătorii, la muncitorii modeşti [1]), la toţi acei, cari mai puţin fericiţi, din cauza lipsei de sfaturi, de sprijin, de conducere sau bani, n'au putut câştiga situaţia la care ei au dreptul să spere şi de care voi vă bucuraţi deja. Gândiţi-vă că existenţa voastră nu va avea valoare decât prin *faptă* şi că *fapta* voastră va fi cu atât mai eficace, cu cât va contribui mai mult la binele şi bucuria semenilor voştri. Numai atunci veţi putea spune că aţi cucerit succesul şi fericirea. Nu este adevărată fericire decât aceea pe care o daţi sau pe care o împărţiţi cu alţii.

---

[1]) A se citi Tomine, *Sănătate, succes. fericire.* Edit. Oliven.

CAPITOLUL II

COLONUL UCIGĂTOR

Dresează-ţi intestinul
cum îţi dresezi câinele.

REAUA DISPOZIŢIE, PLICTISEALA, DESCURAJAREA, VĂ INDEPĂRTEAZĂ PRIETENII; SĂNĂTATEA, SUCCESUL ŞI VESELIA ÎI APROPIE; DE UNDE VIN ACESTEA? ADESEA DELA UN INTESTIN GROS CARE FUNCŢIONEAZĂ PROST. DE CE FUNCŢIONEAZĂ PROST? PENTRUCĂ A FOST RĂU DEPRINS.

Odinioară Metchnicof demonstra că scurtimea vieţii era datorită intoxicaţiei cronice pornită dela intestinul gros. In adevăr, omul are în ultimele părţi ale tubului digestiv, miliarde de microbi; aceştia secretă otrăvuri, care trec în sânge şi produc o intoxicaţie lentă, ascunsă, al cărei sfârşit este boala, bătrâneţea şi moartea. Savantul ajungea la concluzia că, pentru ca să trăeşti mult trebue să suprimi intestinul gros, sau să sterilizezi conţinutul său alimentându-te cu iaurt.

Dela data aceea, ideile lui METCHNICOF au trecut din domeniul ideologiei în acela al realităţii. Acum douăzeci de ani, un chirurg englez *Sir* ARBUTHNOT LANE a suprimat intestinul gros şi a obţinut în cazurile grave de intoxicaţie, de origină intestinală, rezultate interesante. Câte odată am urmat exemplul său modificând mai mult sau mai puţin

tehnica și rezultatele mele au confirmat pe ale sale. Dar, sunt o mulțime de operații mai ușoare și mai simple ca scoaterea colonului; de altfel intervenția chirurgicală nu se potrivește decât în cazuri excepționale de constipație [1]).

Laptele bulgar, sau iaurtul a devenit un aliment apreciat; mulți din contimporanii noștri consumă dela 1 la 12 ale fiecărei luni castronul lor de iaurt, dimineața și seara, alții preferă să ia un tub de vaccin, sau o bucată de drojdie de bere [2]).

De altfel pentru a combate relele pricinuite de intestinul gros, nu trebue uitat că, între operația chirurgicală și vaccin există un mijloc mai simplu și eficace; golirea lui completă, regulată și periodică.

GUELPA a arătat toate binefacerile unui purgativ bine administrat. Acum două sute de ani purgativele erau la modă, ca și luarea de sânge. Generația noastră le-a părăsit cu totul. Dacă GUELPA le-a readus în locul de cinste, a făcut-o modificând modul de a le întrebuința. El a arătat că, pentru ca un purgativ să aibă efect, trebue să fie luat rar, în cantitate mare; în ziua purgației, cel ce a luat purgativul, trebue să bea lichide calde în mare cantitate și să se abție cu totul dela mâncare.

Ca laxativ, uleiul mineral a fost găsit cel mai folositor, el nu a stricat niciodată nimănui și poate fi consumat la infinit fără ca vreodată să producă turburări; uleiul mineral, *fără alt medicament*, *fără parfum*, *fără culoare*, *fără gust*; se ia *la mijlocul mesii*, o lingură de supă pentru adulți, o linguriță de cafea pentru copii.

Sterilizarea intestinului cu *iaurt*, drojdie de bere, sau vaccinarea, evacuarea lui regulată cu ajutorul uleiului mineral, au constituit un progres considerabil în medicina ultimilor ani.

---

[1]) A se vedea « *La constipation* », de DR. PAUCHET GAELHINGER. Edit. Doin.

[2]) DR. BÉCART, *La vaccination intestinale*. Edit. Doin.

De ce este dăunător intestinul gros?

Ce deosebire se poate face între constipația stângă și constipația dreaptă?

Intestinul gros prezintă trei direcțiuni [1]) care-l împart în trei părți. Colonul ascendent în flancul drept, colonul descendent în flancul stâng; el se termină la rect și în fine, colonul transversal intermediar între cele două precedente, care formează un V, mai deschis în sus.

Intestinul gros cuprinde miliarde de microbi; când acești microbi se găsesc în materiile tari, dacă acestea sunt date afară regulat, după ce au stat destul de puțin în colon, prezența lor nu are decât un minimum de neajunsuri. Dar dacă materiile nu sunt complet evacuate, dacă această întârziere face ca ele să se dea înapoi din ce în ce mai mult către colonul drept, unde conținutul intestinal este lichid, atunci reabsorbirea substanțelor microbiene și toxice este activă; acestea trec în organism și produc numeroase boli și turburări. Deci, atât timp cât materiile întârzie numai în intestinul stâng (descendent), acolo unde materiile sunt uscate, nu se ivesc de loc sau prea puține indispoziții; când din contră, în mod progresiv, constipația din stânga trece în partea dreaptă a colonului (ascendent), apar indispozițiile. Constipația devine periculoasă și poate fi de domeniul chirurgical.

Dacă este necesar să eviți sau să combați constipația stângă, este mai mult ca să previi constipația dreaptă, care poate să-i urmeze.

Cum se poate evita constipația?

Pentru a o preveni și a o combate, trebue să suprimi cauzele.

---

[1]) A se vedea *l'Anatomie en poche*, de Victor PAUCHET și S. DUPRET. Nu conține decât figuri schematice fără text. Edit. Doin.

Care sunt deci cauzele?...

a) *Cea dintâi cauză a constipației este reaua educație a intestinului.* Din ziua în care doica «regulează» scaunul copilului, îl predispune la constipație; copilul ar trebui să iasă afară când vrea, adică cam de trei ori pe zi. De îndată ce doica vrea să-l obișnuiască cu scaun zilnic, constipația începe; ea progresează în ziua în care copilul se grăbește înainte de a pleca la liceu; mama are grije să-l facă să-și ia repede gustarea, dar nu se gândește să-l lase să-și golească intestinul, ceiace este mai important. Dacă cel puțin, în loc de a-l face să înghiță o cană de cafea cu lapte sau ciocolată, i-ar da fructe crude, *iaurt*, sau o supă de făină integrală, ar avea cel puțin scuză că-l desintoxică și că-l hrănește. In pension, fetele se tem să se ducă la toaletele, atât de neîngrijite sau atât de rare; profesoara nu le dă voie să se ducă afară pentrucă eleva este la mijlocul unei dictări, ceiace este absurd. La vizite se abțin de «a eși» chiar dacă «au mari nevoi»; astfel așteaptă mai multe ore până când să se ducă la cabinet și așa accentuiază lenea intestinală.

Este o greșeală să se creadă că, evacuarea numai odată pe zi a intestinului este fiziologică; sălbatecul golește intestinul său de mai multe ori pe zi, el profită de reflexul stomacului imediat ce a isprăvit masa. Acestui reflex i se supune imediat, căci nu este împiedicat de convențiile sociale și poate să-și facă nevoia chiar în pădure.

b) *Inconvenientele alimentației artificiale.* Alimentația noastră actuală nu e de loc naturală. Copilul și persoanele slabe mănâncă de preferință piureuri, fără să mestece, fără să le amestece cu salivă; ei înghit mămăliguța sau pâinea albă în loc să mănânce pâine de casă 85% mănâncă fructe coapte, care sunt în general de calitate proastă, în loc să mănânce fructe de bună

calitate, să le mestece încet consumând și coaja lor spălată. Mănâncă orez decorticat adică *alimente moarte fără vitamine, fără celuloză.* Ori, pentru a întreține puterea intestinului, el are nevoie de vitamine, și celuloză. Carnea ouăle, peștele, laptele, zahărul nu lasă în intestin niciun rest și nu excită mușchiul său. Dacă intestinul nu este excitat el se atrofiază, ca orice mușchiu care nu se mai contractă și astfel lenea intestinului sporește în fiecare zi. Din contră, consumarea pâinei integrale, a fructelor coapte nefierte, a legumelor verzi, crude sau fierte înfundat, dau resturi care perie și excită intestinul.

c) *Consecințele vieții sedentare.* Pedagogia neglijează educația plămânilor tot atât cât și educația pântecului. La liceu și gimnaziu, gimnastica este pe al doilea plan pentru că *este o pierdere de timp!...* Se neglijează sporturile pentru că practica lor întâmpină oarecari dificultăți; această neglijență este dăunătoare atât fetelor cât și femeilor, pentru care sporturile în aer liber sunt tot atât de folositoare, *chiar și mai folositoare* decât bărbaților. O femee crede că face exercițiu când «face gospodărie», curse sau vizite. Nu, doamnelor! Exercițiul trebue să fie executat cu metodă; trebue să vă faceți cu sfințenie programul vieții voastre fizice, care este tot atâta de important ca și viața voastră familiară, profesională și socială! Este tot atât de folositor de a organiza sportul și exercițiul fizic ca și de a vă aranja casa și distracțiile. Găsiți timpul necesar pentru plimbări pe jos, tenis, patinaj, alergări, sărit pe coardă; lustruiți parchetul singure cu brațele și picioarele. Timpul cât faci Medicine-Ball nu e timp pierdut!.

Doamnelor, organizați sportul fetelor voastre. Domnișoarelor sacrificați dancingul, ceaiul dela ora 5 și faceți sport în aer liber. In timpul vacanței faceți camping. Odată măritate, stăpâne de case, aveți grije de a vă întreține corpul cum

l-ați întreținut în timpul tinereții, de nu, veți îmbătrâni repede și fericirea voastră casnică va sbura; veți evita prin această organizație a vieții fizice un mare număr de boli, la care vă condamnă viața sedentară. Din pricină, că mamele și bunicile voastre au neglijat această parte fundamentală a educației, sunt atâtea pântece desechilibrate, atâtea femei prea grase, prea slabe sau debile; câte mame și bunici ar trebui să se căiască că au dat fetelor lor exemplu rău al unei vieți sedentare, sau a zbuciumului vizitelor, probelor și ceaiurilor!

d) *Evitați sau tratați infecția intestinală.* Ceiace este periculos în întârzierile intestinale este mulțimea microbilor care sunt în materii. Colonul conține miliarde de microbi. De unde vin ei? Din nas, din gură. Orice boală nu este numai decât o consecință a acțiunii microbiene. Pentru ca să se producă o boală trebue: un teren favorabil și germenii de boală. Doi indivizi beau apă contaminată de microbi tifici. Dacă unul este rezistent și sănătos nu are să-i fie nici mai bine nici mai rău, dacă din contră celălalt este obosit, deprimat, se va îmbolnăvi de febră tifoidă. Esențialul este predispoziția; ea este rezultatul unei higiene fizice și morale proaste. Totuși, cu toate că, suntem inegali înaintea microbului, nu trebue să abuzăm de această imunitate aparentă; dacă vi s'ar inocula la toți ciuma, lepra sau altă infecție gravă și virulentă, este probabil că veți fi totuși atinși de aceste boli de temut căci violența lor este excepțional de mare. In principiu să nu vă fie teamă de microbi, dar nu-i disprețuiți, nu-i stârniți niciodată. Cunosc *microfobi* convinși cari ar fi capabili să-și sterilizeze farfuriile și furculițele, cari nu îndrăsnesc să strângă mâna unui prieten fără să se spele după aceia cu sublimat. Cunosc persoane cari își spală dinții de zece ori pe zi, (în loc de două ori) de frică să nu înghită germeni din aer. Fără să fii, în mod

ridicol, *obsedat de teama microbilor*, totuşi trebue să păstrezi higiena şi *curăţenia*. Aduceţi-vă aminte, că microbii intră prin nas şi gură; împiedicaţi-le drumul prin o toaletă completă la sculare şi mai ales la culcare, prin spălarea mâinilor şi a feţii, prin desinfectarea nasului cu ajutorul tampoanelor grase (ulei gomenolat) prin săpunirea dinţilor.

La masă spălaţi prunele, strugurii; să nu vă aşezaţi la masă până nu vă spălaţi pe mâini; vegheaţi ca copiii, să aibă unghiile bine tăiate. La ora ceaiului văd femei mâncând prăjituri nu numai cu mâinile nespălate, dar ceiace e mai rău, cu mânuşi. Ar fi aşa de simplu să freci vârful degetelor cu apă de colonie pe o batistă; de altfel ar fi mai simplu să nu mănânci între mese de loc; nu ştiu de unde vine acest rău obiceiu de a lua ciocolată sau prăjituri la ora cinci. Se vede că femeile nu au mare lucru de făcut, vreau să-şi piardă astfel timpul şi să-şi obosească stomacul în loc să se plimbe pe jos, să facă tenis sau gimnastică ritmică, (Jean d'Udine-Marie Kummer).

Invăţaţi pe copiii voştri să nu mănânce niciodată prăjituri expuse la praf şi la muşte; muştele sunt animalele cele mai periculoase din ţara noastră; ele depun germenii bolilor pe biberoane şi pe alimente. Atâta vreme cât se vor ţine caii în vecinătatea casei, atâta vreme cât ţăranii vor pune bălegarul în uşa fermei, atâta vreme cât arhitecţii nu vor pune geamuri albastre la ferestrele bucătăriei, atâta timp cât gospodinele nu vor avea cutii de gunoi ermetic închise, atâta timp cât bucătăresele, în timpul verii, nu vor acoperi alimentele cu clopote de pânză metalică, muştele vor continua să facă ravagii şi vor semăna boalele şi moartea. *Fly-toxul* este eficace, însă neplăcut ca miros pentru unele persoane.

Tăierea bărbii la bărbaţi şi părul scurt la femei constituesc *un progres higienic*,. Faceţi-vă toaleta de seară, spălaţi-vă dinţii şi faţa înainte de culcare,

puneţi-vă în nas ulei antiseptic. Nu mâncaţi nimic, până nu vă spălaţi pe mâini; tăiaţi bine unghiile copiilor voştri şi a bucătăreselor, astfel cantitatea de microbi introduşi în tubul digestiv va fi micşorată considerabil.

Care sunt indispoziţiile şi boalele datorite constipaţiei din dreapta?

Constipaţia nu dă turburări atâta timp cât rămâne în partea stângă, dar când se ridică până la colonul din dreapta, atunci apar fenomenele de intoxicaţie intestinală. Iată-le:

a) *Accidente nervoase.* Persoanele atinse de intoxicaţie de origină intestinală, sunt obosite, fără avânt; unele sunt leneşe, deprimate, altele dimpotrivă, sunt excitate, unele somnoroase, altele au insomnii şi nu pot dormi de loc fără coşmar. Pentru ei, orice efort intelectual şi fizic este obositor.

Gândiţi-vă la constipaţia dreaptă, când cineva se plânge de lene, migrene, nevralgii intercostale, sciatici, dureri faciale, dureri la sân. Sângele plin de otrăvuri intestinale, îmbibă nervii şi jenează funcţionarea sistemului nervos.

Acum zece ani, mi-a fost trimis un tânăr cu diagnosticul de tumoare cerebrală; durerile de cap erau grozave; el cerea să i se facă trepanaţie cu orice preţ; radiografia intestinului arăta o constipaţie; aceasta trebuia să fie cauza nevralgiilor. Bolnavul a fost operat pentru constipaţie şi durerile de cap dispărură.

Cea mai mare parte din persoanele cu intoxicaţie intestinală sunt triste, nenorocite, ele se scoală obosite, descurajate şi nu cunosc *bucuria de a trăi.* Cea mai mare parte din fetele tinere n'au niciun gust de măritiş şi dacă se mărită, ele sunt soţii triste, fac pe bărbatul lor nenorocit,

fie prin caracterul lor ciudat, fie prin veșnica lor oboseală. Doamnelor, nu îndemnați pe fetele voastre să se mărite, atâta timp cât golirea intestinului lor se face rău, altfel ele vor fi nenorocite și bărbații lor le vor părăsi; ele se vor plânge de migrenă, oboseală, de ușoară febră, vor sta întinse pe chaise-longue trei zile pe lună, ceiace va plictisi grozav pe soț. Din fericire aceste tinere fete cu intestin îndărătnic nu prea au poftă de măritiș; și numai părinții le îndeamnă la așa ceva; dar fac rău.

Toți acești bolnavi cu intoxicație cronică sunt luați drept isterici, nervoși, neurastenici, nevropați; pentru medic și familie este un mijloc foarte simplu de a arunca toată vina acestor mizerii pe bolnav. «Vezi bine că este ceva nervos», zice mama fiicei sale, «Vezi bine că nu ești bolnavă»; zice bărbatul plictisit soției sale descurajate. Și când te gândești că dacă mamele ar fi făcut radioscopia tubului digestiv a fiicelor lor, s'ar fi pus diagnosticul și fiica lor ar fi fost tămăduită.

Fericirea unei familii merită o radiografie și un litru de parafină!

b) *Turburări ale pielei.* Cei cu intoxicație intestinală au pielea pătată în dreptul îndoiturii membrelor, la baza gâtului, pe fața posterioară a brațelor. Pielea pare murdară, nespălată; sudoarea miroase urât. Apar coșuri, părul crește acolo unde nu trebue și nu crește acolo unde trebue. Părul cade înainte de vreme și din contră un puf bogat începe să crească pe obraji, pe brațe și pe fața posterioară a brațelor și, atât de mult, încât unele femei nu vor să mai poarte mâneci scurte. Un mare număr de boale de piele:, eczema, mancărimi, nu au altă cauză.

Grăsimea corpului se topește, membrele slăbesc, formele și contururile corpului devin colțuroase, pielea prea flască, se ofilește înainte de vreme, toate acestea aduc urâțenia și bătrânețea timpurie.

c) *Turburări digestive.* Cei ce sufăr de intoxicaţie intestinală nu au poftă de mâncare, după cum n'au nici poftă de a trăi şi de a lucra; limba le este încărcată, răsuflarea cu miros greu, gura rea şi amară; toate « aperitivele », sunt fără efect, digestia este înceată, mâncarea apasă pe stomac. Doctorii spun dispepsie, apendicită cronică, enterită şi trimit pe aceşti bolnavi în toate staţiunile termale fără rezultat; ei se duc dela Châtel-Guyon la Plombières; dela Plombières la Vichy; trec prin mâinile unui chirurg care le scoate apendicele; fixează stomacul sau uterul şi toate acestea, fără rezultat. Ei se duc la bandagist care le pune o centură, pe urmă o periniţă fără a aduce vreo ameliorare stării pântecului.

d) *Turburările circulaţiei.* Intoxicaţii sunt friguroşi, nasul, urechile, mâinile, picioarele le sunt reci; au deseori degerături frecvente. Acestor bolnavi aşa zişi anemici sau artritici le place timpul cald, regiunile înalte, le face rău şederea la malul mării, anotimpurile reci; au adesea palpitaţii de inimă, când merg mai repede respiră greu.

e) *Atrofia musculară.* Sistemul muscular este slab; muşchii se înmoaie, acestor persoane le place grozav să se întindă; spatele este adus; la fete, apare scolioza (deviaţia coloanei vertebrale); la băieţi picioarele plate şi, genunchii apropiaţi (în formă de X).

Căderea viscerelor obligă pe bolnavi să poarte corset sau centură.

f) *Starea sânilor.* Când o femee se plânge de dureri sau de tumori la sân, gândiţi-vă să faceţi radioscopia tubului digestiv. Mai întotdeauna leziunile sânului sunt de origină intestinală. E destul ca intestinul să se golească regulat, pentru ca sânul să devie normal. Am constatat că la femeile atinse de cancer al sânului, opt din zece aveau întârziere în evacuarea intestinului. Dacă ar fi fost prevenite de acest lucru, zece sau

cincisprezece ani înainte, ele nu ar fi avut nici tumori ale sânului, nici cancer.

g) *Turburările glandelor.* Otrăvurile pe care le poartă sângele alterează glandele și în special sânii, glanda tiroidă, ovarele, toate endocrinele, etc. Un mare număr de femei, în timpul menstruației, sunt forțate să stea culcate timp de câteva zile sau câteva ore. Multe dintre ele nu au copii, altele își fac operații cari nu le ameliorează starea.

h) *Turburări articulare.* Adesea cei cu intoxicație intestinală sufăr de dureri articulare, de reumatism cronic, de deformarea încheeturilor. Mulți copii îngrijiți în sanatorii marine pentru tuberculoza oaselor, a încheeturilor și ganglionilor, au constipația părții drepte și dacă aceasta ar fi fost suprimată, nu ar mai fi avut infirmități.

i) *Insuficiența respiratorie.* Intoxicația intestinală suprimă nevoia și energia de a respira adânc. Insuficiența respirației la rândul său, face rău funcționării intestinului. Cea mai mare parte din indivizii atinși de intoxicație intestinală, au tenul palid sau negricios, figura prelungă, pieptul îngust, spatele încovoiat, gura deschisă; li s'au operat vegetațiile, li s'au scos cornetele, fără niciun folos. Fiecare adult normal trebue să respire cel puțin trei litri de fiecare respirație voită. Măsurați deci puterea respiratorie a persoanelor de care vă interesați, cu ajutorul următoarelor patru exerciții:

1. Umpleți o sticlă de trei litri cu apă, răsturnați-o într'un lighean cu apă, astfel ca gâtul să fie scufundat în apă. Suflați în gâtul sticlei cu un tub de cauciuc. Trebue să goliți sticla cu o singură expirație.

2. Inspirați adânc pe nas, pe urmă expirați numărând până la 60.

3. Luați ceasul, aspirați adânc și expirați fără să vă opriți timp de 45 secunde.

4. Stingeți o lumânare dela 1 metru 25 suflând într'însa.

Dacă cineva și-ar da osteneala să învețe pe cei intoxicați să respire este adevărat că, oxigenul din aer introdus în mare cantitate în organism, ar stimula intestinului și ar face să dispară o parte din turburări.

Cum se recunoaște o persoană atinsă de intoxicație intestinală?

Pentru a recunoaște această stare frecventă e destul să te gândești la ea; pentru a confirma această ipoteză trebue: *a)* Să se supue persoana la un examen prin razele X; *b)* Să se facă examenul bacteriologic al scaunelor. Numărul celor cu intoxicații intestinale necunoscute și cărora li s'a pus diagnosticele cele mai fantastice, este considerabil. Sunt căutați pentru artritism, [1]) neurastenie, anemie, dispepsie, enterită, salpingită, metrită, sterilitate, etc. Chirurgii îi operează fără rezultat pentru rinichi flotant, apendicită, deviația uterului, ovare cu tumori (kystice). La ortopediști, sunt îngrijiți pentru deformarea coloanei vertebrale și picioare plate. Bandagiștii încearcă pe ei toate modelele de chingi și centuri. Dentiștii îi îngrijesc pentru supurarea gingiilor. Otorinolaryngologiștii le scot amigdalele, adenoidele. Specialiștii în boli de piele, îngrijesc mâncărimile, căderea părului, prea marea cantitatea de păr, sudoarea care miroase rău, degerăturile. Specialiștii sistemului nervos îi tratează de neurastenie, nevropație, histerie, etc.

Veți găsi acești bolnavi neștiuți în toate stațiunile termale; la Vichy, unde își îngrijesc ficatul și stomacul; la Luxeuil, turburările ovariene; la Châtel-Guyon, la Plombières enterita și constipația; la Bourbon l'Archambault, la Dax, durerile și reumatismele; la Uriage, boalele de piele și de gât; la Divonne les Bains, fac dușuri;

---

[1]) *Rhumatisme*, *arthritisme*, sunt numite astăzi de Léopold Lévi instabilitate thyro-endocriniană. Aceste stări se datoresc insuficienței glandulare.

la Evian, la Wittel îşi spală rinichii; la Bourboule sau la Mont-Dore, încearcă să-şi desinfecteze bronchiile. In Elveţia, îmbogăţesc sanatoriile care-i tratează prin regim. Aceşti «otrăviţi» aleargă astfel, toată viaţa lor, după sănătate, încearcă toate remediile şi mor în cele din urmă de tuberculoză, de arterioscleroză sau de cancer.

Cum puteţi şti că, toţi aceşti nemulţumiţi de viaţă poartă în intestin cauza mizeriei lor? *Prin razele X şi prin examenul bacteriologic a scaunelor*. Dar, veţi zice, «nu am nevoie de razele X pentru ca să ştiu dacă îmi golesc intestinul sau nu, e destul să fie regulat». Vă înşelaţi: regularitatea voastră poate să nu fie decât aparentă. Puneţi o căldare sub un robinet deschis, va fi mereu plină cu toate că apa dă mereu afară. Singure razele X fac să se cunoască adevărul, şi trebuesc făcute patru sau cinci examene radioscopice succesive (unul la fiecare 12 ore).

Tratament

a) *Higiena şi parafina*. Mai bine să previi decât să vindeci. Cum se poate evita otrăvirea intestinală? Mai întâi prin igienă. Dela naştere, să nu se caute «regularea intestinului» copilului, ci să fie lăsat să funcţioneze în voie. Mai târziu, regulaţi-l dacă voiţi, dar nu cedaţi eresului de a se duce odată pe zi afară; obişnuiţi-l să se ducă de două şi trei ori pe zi. După cum trebue să spălaţi dinţii dimineaţa şi seara, tot aşa trebue făcut obiceiul de a ieşi afară, de două ori pe zi după mese. Inmulţiţi «toaletele» în casele particulare şi mai ales în stabilimentele publice, pentru ca nimeni să nu fie forţat să-şi aştepte rândul.

Dacă se observă cea mai mică tendinţă de întârziere intestinală, să recurgeţi la *uleiul mineral*

o linguriță de cafea pentru copil, o lingură de supă pentru adulți. Acest ulei trebue luat *la mijlocul* mesei, trebue continuat cu întrebuințarea mereu, nu are niciun inconvenient căci vaselina nu se absoarbe. Nu este de loc mai greu să înghiți o lingură de ulei mineral decât să iei semințe de in sau de agar-agar, produs tot așa de inofensiv și neabsorbabil. Pentru a provoca nevoia de a ieși afară, trebue ca dimineața, în pat, să se introducă în rect, un con de ebonită, care să fie ținut timp de 20 minute (Bécart).

b) *Exerciții.* Să se recurgă la mijloacele fizice, masagii, gimnastică abdominală. Intre exercițiile gimnastice, cu acțiune deosebit eficace sunt: Medicine-Ball și mersul pe burtă (târîtul).

Lungiți-vă pe pântece, picioarele ridicate dela pământ, mâinile de-a-lungul corpului sau în dosul gâtului. Apoi, în această poziție, înaintați progresiv împrejurul camerii, numai prin mișcările mușchilor pântecelui. Pentru copii sau *tinerii slăbiți sau nervoși*, cea mai bună gimnastică este «cea ritmică» așa cum este predată de Jean d'Udine și Marie Kummer.

c) *Respirația.* Gimnastica respiratorie se impune nu numai la anemici, convalescenți și constipați, ci la toată lumea. Trebue ca mamele de familie sau educatorii să învețe acest exercițiu pe copii cu aceeași credință și energie cu care îl învață să scrie și să cetească. Aceasta este mai important decât învățătura; de altfel randamentul mintal și moral va depinde adesea de felul cum individul va respira și cum își va goli intestinul.

Pentru educarea respirației putem întrebuința mai multe mijloace; toate trebuesc întrebuințate:

1. *Spiroscopia.* Am arătat cum, suflând într'o sticlă cu gura în apă se poate ajunge să-ți regulezi și să-ți antrenezi respirația; cei ce nu cunosc chestiunea pot să se instruiască cetind cartea mică a Doctorului Pescher «*la Spiroscopie*».

2. *Cifrele.* Să se numere până la 60 cu voce tare, pe nerăsuflate; cu antrenament, se poate ajunge să numeri până la 100.

3. *Procedeul lumânării.* Aprindeţi două lumânări (una pentru a aprinde pe cealaltă), suflaţi într'una din ele din ce în ce mai de departe, inspirând mereu pe nas şi suflând pe gură; să se facă un concurs de lumânări între copii.

4. Să se facă *băşici de săpun* sau să se umfle o cameră de minge de foot-boll.

5. *Ceasornicul.* Să se inspire adânc şi să se expire încet urmărind minutarul unui ceasornic; expiraţia trebue să ţină 40 până la 45 secunde.

d) *Gimnastica ritmică.* Gimnastica ritmică desvoltă atenţia, sentimentul muzical (tot atât şi chiar mai mult decât pianul sau vioara) şi armonizează toate funcţiunile voluntare.

e) *Alimentarea raţională.* Pâinea integrală (Heudebert) făina integrală, legume fierte în aburi, mestecare înceată, fructe nefierte şi foarte coapte, salată crudă, supă de dovleac, struguri, prune smochine, etc. Iată mijloacele prin care să excitaţi intestinul, să aveţi resturi şi să faci să alunece rămăşiţele digestiei către poarta de eşire.

f) *Sporturi în aer liber.* Dacă este greu de a obţine dela un parizian, în general, să facă exerciţiu, este şi mai greu să obţii aceasta dela un parizian intelectual. Dacă este greu să obţii dela un bărbat, este şi mai greu să obţii dela o femee. Parizienii şi parizienele preferă cetitul, muzica, biliardul, cărţile, teatrul, vizitele, cumpărăturile, întrunirile, decât mersul pe jos, bicicleta sau Medicine-Ball.

Cu toate acestea, trebue ca muncitorul intelectual sau sedentar să ştie să-şi organizeze repaosul şi higiena cu tot atâta grije ca şi lucrul de toate zilele; aş spune: chiar cu mai multă grije, mai întâi pentrucă nimic nu este mai important ca sănătatea şi pe urmă, pentrucă pentru un intelectual sau sedentar exerciţiul fizic

cere mai mult efort ca lucrul și distracția mintală.

g) *Psihoterapia* (foarte important). Nu vorbiți cu nimeni de mizeriile voastre, nici chiar cu voi înșivă. Spuneți-vă și vouă și celorlalți: sunt foarte bine. Spunând astfel mereu vă veți și simți așa. Cunoașteți influența spiritului asupra corpului. *Autosugestia*[1]) e indispensabilă curei boalelor cronice.

Pe scurt, Doamnelor, vegheați asupra mâinilor copiilor voștri și a bucătăreselor voastre. Organizați cultura fizică și sporturile tuturor celor din casă. Spuneți bărbatului vostru că, partida de pescuit și vânat nu este un exercițiu violent suficient pentru a rămâne tânăr sau viguros. Puneți pe masă o sticlă de parafină pe care o veți turna în paharele musafirilor rău dispuși. In adevăr ați putea crede că persoanele neplăcute sunt otrăvite de colonul lor.

Dacă se ivesc turburări în sănătatea voastră, dacă aceste turburări dovedesc că, aveți o intoxicație intestinală (dureri de cap, anemie, insomnie, stare nervoasă, depresiune generală, slăbire, dureri de stomac, enterită, turburări digestive, turburări ale pielei, turburări lunare), ce e de făcut?

Să faceți o serie de radioscopii (patru sau cinci examene succesive) la 12 ore interval. Dacă este numai constipație stângă (nouă cazuri din zece), să se urmeze legile de higienă ce am indicat, cu răbdare și perseverență, succesul e aproape sigur; dacă este constipație dreaptă (un caz din zece) începeți tot prin higienă și tratament fizic; dacă acestea nu reușesc sau dacă intestinul este lungit (dolichocolon) recurgeți la chirurgie.

Preveniți constipația la copiii voștri prin regularitatea intestinală, prin alimentație rațională,

---

[1]) A se vedea cartea lui Emile COUÉ, *La maîtrise de soi-même par l'Autosuggestion consciente* și « *Psychotérapie* » de Dr. Pierre PROST. Edit. Oliven.

sporturi în aer liber şi exerciţii. Atâta timp cât constipaţia este la stânga, trebue să se vindece prin sport, gimnastică, masaj, ulei mineral şi alimentaţie. Dacă constipaţia este la dreapta şi dacă ştiţi bine să o îngrijiţi, aveţi încă 8—9 şanse din 10 de a scăpa fără a recurge la operaţie. Numai unul la sută din cei constipaţi trebue să se opereze.

Termin prin o profeţie adresată tinerilor:

Dragii mei cetitori, când va sosi ora să vă alegeţi femeea voastră, veţi supune această alegere la metoda ştiinţifică pe care generaţia voastră o va aplica în toate acţiunile sale. In loc de a întreba o persoană cu judecată banală, cum făceau părinţii voştri, dacă tânăra persoană este serioasă, inteligentă şi bună, veţi cere mai întâiu o fotografie neretuşată (de faţă şi profil) pentru a o supune unui fizionomist; veţi cere apoi o pagină scrisă pe care o veţi trimite unui grafolog şi în fine, veţi cere o serie de probe radioscopice ale intestinului şi dacă aceste probe arată că intestinul drept nu se goleşte normal, sau colonul este prea lung (Dolicho-colon) nu vă veţi însura de teama de a fi nenorocit sau, dacă o iubiţi mult de tot, îngrijiţi-o până ce intestinul ei va deveni normal.

CAPITOLUL III

EVOLUŢIA

Eşti liber să-ţi laşi viaţa în voia soartei sau să ţi-o conduci tu. Alege.

Viaţa este o apă care duce un şir de corăbii către mare; fiecare corabie este condusă de un vâslaş: priviţi două din ele şi comparaţi-le. Intr'una vâslaşul aşteaptă în corabia lui întâmplările care s'ar putea ivi, el mânueşte vâslele de îndată ce zăreşte debarcaderul, dar se opreşte câteodată pe o stâncă sau pe un banc de nisip şi adeseori nu nimereşte portul, pentrucă nu a început manevra din vreme; el este stingherit de creşterea şi de scăderea apelor, ajunge totuşi la mare, dar se plânge de greutăţile cari l-au făcut să întârzie. Al doilea vâslaş, tot ce face, face ţinând seama de curent, conduce barca aşa cum vrea, fără întârziere şi atinge ţinta pe care o urmărea.

Tot aşa este şi viaţa omului.

Soarta voastră este consecinţa caracterului vostru, caracterul vostru este rezultatul obiceiurilor şi reflexelor voastre; obiceiurile sau reflexele sunt create prin repetirea aceloraşi acte; actele se produc sub influenţa ideilor voastre; ideile voastre sunt datorite sugestiilor; aceste sugestii sunt produse de oameni, de circumstanţe, de mediu. Iată ce este liberul arbitru. Pentru a vă conduce

propria voastră soartă, trebue să acceptaţi sugestiile favorabile ideilor, actelor şi obiceiurilor proprii formării unui caracter puternic.

Nouă din zece din înfrângerile şi mizeriile voastre, se datoresc nu împrejurărilor, ci vouă înşivă, cu alte cuvinte, greşelilor ce rezultă din « părţile voastre slabe » sau impulsiunii « părţilor voastre tari » nestăpânite.

Dacă nu sunteţi fericiţi şi dacă nu reuşiţi, e din cauză că starea voastră sufletească nu e armonioasă, nu sunteţi echilibraţi.

Sunteţi răspunzători de toate actele voastre, dacă nu de cele prezente, cel puţin de cele din trecut, ceeace este acelaşi lucru.

Omul execută orbeşte ceeace-i dictează inconştientul său, dar el poate să-şi educe inconştientul în mod voluntar, căpătând deprinderi bune. El este deci dela început răspunzător de actele sale.

Pentru a fi stăpân pe împrejurări, trebue să fii stăpân pe oameni. Pentru a fi stăpân pe oameni, trebue să fii stăpân pe tine; pentru ca să fii stăpân pe tine, trebue să-ţi întăreşti punctele slabe.

A TE CULTIVA PE TINE INSUŢI TREBUE SĂ FIE SCOPUL ESENŢIAL AL VIEŢII TALE

Atunci toate dorinţele ţi se vor împlini cu prisosinţă în virtutea unei legi de neînlăturat. Această cultivare a ta se numeşte « *cultură umană* ».

Folosiţi-vă de forţa naturală a fiinţei voastre care vă duce către evoluţie

Prin ce procedeu vă puteţi cultiva, supraeduca? Prin evoluţia conştientă şi voluntară. Iată ce spune Paul Nyssens:

« Omul, pentru a creea în regimul animal sau « vegetal o specie care să răspundă nevoilor sau

« dorinţelor sale, se foloseşte de tendinţa naturii « către evoluţie. De pildă, trandafirul sălbatec « printr'un sistem de cultură care cere o serie « de reproduceri selecţionate, devine trandafirul « de grădină cu culorile lui minunate şi cu mi- « rosul său ales ».

Această transformare se întemeiază pe observarea micilor deosebiri dintre doi trandafiri sălbatici, în raport cu condiţiile de teren, de umiditate, etc., în cari s'au desvoltat. Omul se serveşte mai întâi de observaţie, de intuiţia sa, de cunoştinţele sale şi numai mai târziu, de experienţa dobândită inconştient; el va alege pentru a reproduce o floare ale cărei caractere îi par cele mai interesante şi cele cari se apropie mai mult de tipul pe care doreşte să-l realizeze. Printre trandafirii astfel selecţionaţi, reproduşi şi cultivaţi cu grije în condiţii prielnice de umiditate, temperatură şi teren, el va face o nouă selecţiune, folosindu-se de plantele pe care le-a ales. Continuând din reproducere în reproducere, el va îndepărta plantele cari tind să se reîntoarcă la tipul primitiv şi nu va păstra pentru reproducere decât trandafirii cari evoluează în mod favorabil. Prin acest procedeu a eşit trandafirul de grădină din floarea de măceş.

Tot aceleaşi sunt şi principiile cari se aplică la creşterea animalelor. Trebuesc selecţionaţi indivizii pentru reproducţie; astfel, printr'o serie de transformări, crescătorul ajunge ca, plecând dela calul sălbatec, să creeze calul de pur-sânge modern.

Ei bine, omul poate evolua în mod *conştient* şi poate atinge o stare de perfecţiune inconştientă care îi asigură sănătatea, succesul şi fericirea.

Dacă acest studiu vă interesează, însemnează că aţi suferit deja influenţa unei lungi evoluţii (inconştient) şi că sunteţi pregătiţi pentru o evoluţie mai repede şi mai completă (conştient). Cei mai mulţi filosofi, cred în nemurirea sufletului.

Unii admit reîncarnarea; sufletul ar putea să se reîncarneze în corpuri noui, pentru a trăi mai multe vieţi. Fiecare viaţă nouă ar putea fi un progres sau un regres, adică ar putea îngădui fiinţei să se urce sau să dea înapoi, pe scara omenească şi socială, după cât a fost de disciplinată în viaţă. Noi nu discutăm această ipoteză; nu ne ocupăm decât de *faptele verificate de ştiinţă şi de experienţă*; acest exemplu face pe cetitor să înţeleagă că omul liber şi responsabil poate, prin voinţă să ajungă, ca personalitatea sa să suporte o înălţare rapidă a trupului şi a minţii, pentru a se bucura de ea chiar din viaţa asta.

Dacă cuvintele succes şi fericire vă atrag, nu trebue ca singurul vostru scop să fie satisfacerea poftelor şi ambiţiilor, căci astfel aţi da greş; educaţia persoanei voastre trebue să fie integrală. Trebue să vă desvoltaţi deodată şi forţele fizice şi inteligenţa şi facultăţile voastre morale. Nu trebue să căutaţi numai să «reuşiţi» adică să câştigaţi bani, să vă ridicaţi pe scara socială, ci totdeodată — şi mai ales — *să vă măriţi valoarea morală.*

Tot ceiace faceţi pentru altul faceţi pentru voi înşivă

Când lucraţi pentru voi trebue să lucraţi în acelaşi timp şi pentru alţii. Aceasta este un altruism folositor, căci este imposibil să lucraţi pentru desvoltarea voastră fără să fiţi de folos şi omenirii şi nu este posibil ca omenirea să se desvolte prin voi fără ca acest lucru să nu vă fie folositor şi vouă.

Ca să grăbiţi evoluţia începeţi prin a vă cunoaşte firea. Dacă aveţi obiceiul de a vă analiza, dacă sunteţi deja psiholog poate că vă veţi putea

cunoaște singuri. E mai sigur însă să puneți pe un psiholog de meserie să vă analizeze aptitudinile, tendințele, însușirile, el vă va spune, privindu-vă scrisul, înfățișarea generală, fizionomia și craniul, cari vă sunt *punctele tari* și cari vă sunt *cele slabe*. Comparația pe care am făcut-o între evoluția personală și voluntară și creșterea animalelor, cultura plantelor, poate vă va descuraja. Veți spune că progresul va fi prea încet. *Nu;* la organismele inferioare e nevoie de o serie întreagă de nașteri și de un timp îndelungat pentru a ajunge la o oarecare modificare, dar nu este același lucru la om care, prin observarea propriei sale persoane, poate să evolueze voluntar și să obție repede, chiar în cursul vieții sale, transformarea mintală, fizică și morală pe care o dorește.

Trupul omului este format din celule. Aceste celule mor, se elimină și sunt înlocuite de altele. Viața este o serie de distrugeri și de reconstituiri. Omul poate să se folosească de aceste schimbări neîntrerupte, pentru a-și îmbunătăți toate părțile trupului și mai ales creerul. El poate schimba mersul gândurilor și sentimentelor sale, poate desvolta anumite centre cerebrale și poate ajunge să le modifice. La rândul lui, creerul, supraveghetorul și reconstructorul trupului, va influența mișcările, atitudinile, mersul, vocea și funcțiunile voastre vitale și vă va transforma fizicește. Dar fiți prudent și răbdător, căci nu trebue să revoluționați ci să evoluați; trebue să rămâneți în armonie cu semenii voștri, cu mediul vostru, cu voi înșivă.

In creșterea animalelor și în cultura evolutivă a plantelor, nu trebue niciodată să lucrați împotriva legilor naturii, ci dimpotrivă să le îndrumați într'un anumit sens. Faceți parte dintr'un tot, trebue să studiați relațiunile cu mediul și nu să vă împotriviți forțelor care vă înconjoară. Dimpotrivă, trebue să vă îndreptați sforțările pentru a sili aceste forțe să conlucreze la realizarea

planurilor voastre. *Trebue să ştiţi să «vă învoiţi» cu curentul lumii în care trăiţi.*

Procedaţi astfel cu propriile voastre tendinţe. Nu căutaţi să fiţi ceeace nu puteţi fi. Grădinarul nu va transforma o garoafă în trandafir; un crescător nu va transforma o pisică în leu. Şi voi, să nu vă amăgiţi cu idei că veţi putea deveni un Napoleon, un Rubens, un Beethoven. Aveţi personalitatea *proprie*, distinctă de a semenilor voştri, ea este tot atât de interesantă, tot atât de mare şi de mobilă ca a oricărei fiinţe omeneşti, dacă ştiţi să o puneţi în valoare. Trebue să evoluaţi numai în câmpul propriilor *voastre* capacităţi *potenţiale*. Trebue să puneţi în valoare aptitudinile *voastre* înnăscute; să desvoltaţi talentele *voastre* congenitale. Trebue să armonizaţi, să urmăriţi şi să puneţi în lumină caracterul şi personalitatea *voastră*, produsul atâtor strămoşi îndepărtaţi. Veţi trage cât mai mult folos posibil din aceste *daruri din moşi strămoşi* şi — fiinţe libere şi responsabile — veţi deveni «voi» sau mai bine *ceeace e mai bun în voi.*

Evoluţia voastră conştientă constă din desvoltarea punctelor voastre slabe, cari împiedică sau întârzie succesul vostru material sau moral. Ea mai cuprinde restrângerea activităţii facultăţilor voastre prea puternice, de unde pornesc patimile, şi dorinţele nestăpânite. Raţiunea osândeşte aceste instincte căci ele împiedică ambiţiile şi planurile cele mai înţelepte.

Dacă voi, fiinţe libere şi responsabile, aveţi voinţa, tăria de caracter, personalitatea liberă, slabe, atunci acestea trebue să fie obiectul unei educaţii imediate şi continue.

Două tendinţe există în voi, două instincte asupra cărora trebue mai întâi să vă fixaţi atenţia: *primul* (subconştient) unul dintre acele instincte, cărora trebue să vă supuneţi, este acela care vă leagă de viaţă şi care vă face să căutaţi toate bucuriile înţelepte, care vă face să vă îngrijiţi

de toate cele trebuincioase nevoilor materiale, reducând suferinţele voastre la minimum; al doilea (superconştient) este acela care vă împinge către ideal, către bine, frumos şi adevăr.

a) MAXIMUM DE RANDAMENT CU MINIMUM DE EFORT

Urmaţi acest instinct în aparenţă egoist. Nu vă temeţi să fiţi egoişti supunându-vă lui, căci, *bineînţeleasă*, această tendinţă vă va spori forţele fizice şi mintale şi vă va face mai folositor celorlalţi. Dar *să nu pierdeţi nimic din forţele voastre* « taylorizaţi-vă » viaţa şi, pentru a nu face nicio sforţare inutilă, începeţi prin a vă armoniza cu lumea în care trăiţi.

Iată cum veţi realiza această armonie:

Iubiţi viaţa aşa cum e; societatea, lumea aşa cum sunt. Viaţa vi se va părea astfel mai plăcută. Să nu vă faceţi obiceiul de a vă ponegri singuri, nici acela de a critica pe oricine ar fi; nu vorbiţi de rău nici oamenii nici evenimentele, nici ţara voastră, nici timpul în care trăiţi. Nu criticaţi pe cei cari guvernează, cu toate lipsurile şi greşelile lor, comparaţi fiecare secol cu secolul precedent şi veţi vedea că omenirea este în progres datorită câtorva eforturi individuale; nu puteţi răsturna nici lumea nici societatea, pentru a le face mai bine; dar puteţi da « o mână de ajutor » evoluţiei omenirii. Spuneţi-vă bine acest lucru: dacă în ultima sută de ani multe lucruri s'au îmbunătăţit pe suprafaţa planetei noastre, evoluţia va fi mai completă în o mie de ani şi încă nu va fi prea aproape de perfecţiune. De altfel spuneţi-vă bine că cu toată ştiinţa actuală şi cu toate cunoştinţele voastre, nu vă este posibil să judecaţi evenimentele la justa lor valoare; ele au « raţiuni de a fi » ascunse, cari scap înţelegerii, dar care totuşi există; nu voi sunteţi

aceia care trebue să le apreciați. Cu această stare de spirit, viața vi se va părea mai plăcută și dragostea de viață va crește. Veți munci cu mai multă râvnă și convingere pentru a vă îmbunătăți condițiunile de viață, pentru a vă *adapta* personalitatea la viață care se vede că este bună, dacă niciun om normal nu vrea să o părăsească.

Apoi, gândiți-vă că poate greșiți, că nu vedeți precis cauza fenomenelor așa spuse « factori ». Schimbați-vă atitudinea și admirați în loc să criticați. Dați atenție la tot ce este minunat în natură; admiteți că totul este în armonie în univers și supuneți-vă tendințelor pe care natura le-a pus în voi.

Facultățile animale care sunt sortite să întrețină viața și să perpetueze rasa, ne aduc, atunci când le îndeplinim, oarecari plăceri, de cari trebue să ne bucurăm în mod normal și să nu depășim niciodată calea de mijloc obișnuită; abuzul de plăceri materiale este o sinucidere.

b) DESVOLTAȚI-VĂ ÎNSUȘIRILE SUPERIOARE SUPERCONȘTIENTE

Al doilea instinct asupra căruia trebue să vă fixați atenția este acela care vă îndeamnă să întrebuințați toate facultățile voastre superioare, care vă împing către ce.ace este nobil, mare, generos, frumos, sublim. Dacă credeți că nu sunteți în stare să aveți sentimente înalte, dacă vă credeți lipsiți de aceste aspirațiuni, gândiți-vă la trecut și aduceți-vă aminte impresiunile pe care le-ați avut atunci când ați fost martori la o faptă de devotament, când ați cetit povestirea unei fapte eroice, când ați contemplat o priveliște măreață, când ați privit o minunată operă de artă, când ați făcut o faptă bună. In toate aceste împrejurări au fost puse în joc facultățile voastre

superioare și vă veți da seama că vă place să vă amintiți aceste emoții.

Firea omenească înclină către bine.

Această înclinare trebue să o desvoltați pentru binele vostru. Desvoltarea naturii morale și a facultăților superioare vă va ajuta să vă statorniciți caracterul și să faceți să domnească unitatea în mentalitatea și în purtarea voastră. Scopul suprem al vieții voastre, trebue să fie îmbunătățirea voastră proprie. Trebue să-l aveți veșnic înaintea ochilor; astfel vă veți închipui că cei mai buni dintre oameni vor fi colaboratorii și asociații voștri. Sunteți susținuți și ajutați de elita omenirii.

Amintiți-vă că evoluați mereu, voluntar sau nu, pe măsură ce trec anii; dispozițiunile, înclinările, gusturile, caracterul, facultățile voastre se schimbă încet, dar sigur, sub influența vârstei, a împrejurărilor, a mediului înconjurător, a ocupațiilor, a faptelor, a gândurilor și a autosugestiilor voastre. Ori, dacă cedați influențelor și sugestiilor rele această evoluție poate fi *regresivă* în loc de *progresivă*. Iată de ce repet că, dacă vreți să reușiți și să fiți fericiți, trebue ca educația voastră să fie integrală, trebue ca în fiecare săptămână, în fiecare lună, în fiecare an, să vă dați seama de progresele pe cari le-ați realizat.

Evoluția voastră se deosibește de aceea a animalelor și plantelor, prin faptul că voi sunteți în același timp și elev și profesor. Dacă aveți nevoie de o îndrumare, ajutorul unui specialist de educație umană vă va fi folositor, dar nu vă va fi folositor decât dacă acest curs vă deșteaptă într'adevăr interesul, aș spune entuziasmul.

Aveți în voi tot materialul necesar pentru a clădi liber și conștient o nouă personalitate cu

ajutorul ideilor dobândite; ori, voi sunteţi antreprenorul general, aveţi nevoie numai de un arhitect care să facă planul de ansamblu.

Acest arhitect, vă va da amănuntele pe măsură ce veţi avea nevoie, după principiul diviziunii muncii; el vă va călăuzi eforturile dar vă repet că aveţi tot interesul să primiţi deocamdată indicaţiunile lui şi să le întrebuinţaţi cu scrupulozitate, fără să vă faceţi judecăţi preconcepute, până în clipa în care veţi vedea răsărind clădirea; atunci vă veţi putea încredinţa că temelia ei (inconştient) este solidă. Incet, încet, pe măsură ce construcţia se va înălţa, vă veţi da seama de măreţia, frumuseţea şi utilitatea edificiului.

CAPITOLUL IV

FIINȚA FIZICĂ ȘI FIINȚA MORALĂ SUNT SOLIDARE

Constituția unui om arată starea sa fizică. *Caracterul* arată starea sa psihică, mintală, morală. Temperamentul său este combinarea celor două stări.

Pentru a ne rezuma printr'o formulă matematică, vom spune: *Constituție + caracter = temperament.*

Nu mai e nevoie să repetăm că, constituția determină caracterul, că constituția este modificată de caracter și că aceste două stări exercită o mare influență una asupra celeilalte.

Un exemplu: *temperamentul vital.* Acei care-l posedă au un ten colorat, o înfățișare mai mult de păpușe, o figură plină și veselă, ca tipurile lui Rubens. Părul lor este fin, adesea blond, sunt bine dispuși și joviali, binevoitori și serviabili, lor le place mâncarea bună și mișcarea; au tendința de a alege profesiunile ușoare, căci curajul lor nu este prea mare.

In principiu, fiecare temperament are în același timp un aspect fizic și o stare morală determinată, dar tipurile mixte sunt cele mai obișnuite.

Ei bine, care este baza anatomică a temperamentului?... Creerul?... Simpaticul?... Da, dar mai cu seamă *endocrinele* sau glandele cu secrețiuni interne. Cetitorul cunoaște rostul considerabil

pe care-l joacă aceste glande în organismul nostru. El știe că ficatul fabrică fierea, că glandele salivare produc saliva, că rinichii fac urina, etc. Independent de aceste glande cu secreţiuni externe, vizibile, perceptibile, sunt glande cu secreţiuni interne sau cu dublă secreţiune externă şi internă, care joacă un rol capital asupra constituţiei noastre, caracterului nostru şi prin urmare asupra temperamentului nostru. Un articol asupra acestui subiect a fost publicat recent în «*Presa Medicală*» de către Profesorul LAIGNEL LAVASTINE *şi Léopold Lévi* i-a consacrat lucrarea sa: *Temperamentul şi turburările sale.* Despre aceasta am vorbit pe larg în cartea mea «*Rămâneţi tineri*»

Care sunt aceste glande?

Cea mai importantă şi mai bine cunoscută este *tiroida.* Ea este aceea care hipertrofiată constitue «guşa» după cum ea funcţionează sau nu, sănătatea este normală sau modificată.

Glanda tiroidă este glanda iuţelei (Léopold Lévi). Acei care au insuficienţă tiroidiană sunt înceţi, leneşi, somnoroşi, le place patul. Din contră, acei care au o foarte mare activitate a acestei glande, sunt prea activi, câteodată nervoşi, agitaţi. Cei care au o insuficienţă tiroidiană sunt graşi şi leneşi, şi acei cari din contră au o exagerare a funcţiunii tiroidiene, sunt slabi, harnici chiar agitaţi sau surescitaţi.

Deasupra fiecărui rinichi avem de asemenea o glandă numită *suprarenală.* LÉOPOLD LÉVI o numeşte «glanda intensităţii». Dacă un student este hypotiroidian, el va avea prea puţină tragere de inimă la lucru. Dacă este hypertiroidian, el va lucra foarte repede, dar nu cu prea multă atenţiune, el va putea fi superficial. Insă dacă supra renala este activă, el va fi un muncitor intens, de fond şi conştiincios.

Mai este de asemenea, o altă endocrină care se găseşte la baza creerului; aceasta este *hypofiza.*

Aceasta este glanda desvoltării. Persoanele atinse de insuficiența hypofiziară au o întârziere în apariția inteligenții, în formarea caracterului, în același timp, corpul lor crește încet. Când din contră, această glandă este hypertrofiată, *se transformă omul în uriaș.*

Aceste câteva rânduri pregătitoare sunt destinate a arăta rolul endocrinelor asupra psihismului (inconștientul) și sănătății voastre.

Să luăm exemplul lenei pentru a arăta legăturile psihicului și ale moralului.

Cauzele și tratamentul lenei.

Pe băncile școalei leneșii sunt numeroși. Dacă unii datoresc moleșeala lor unei rele educații din familie, exemplului rău al părinților, *cei mai mulți sunt, dacă nu bolnavi, cel puțin au unele lipsuri* și, lenea e datorită unei vederi sau unui auz defectuos, insuficienței tiroidei, a plămânului sau a intestinului.

Hipotiroidianul are tendința către obesitate; sprincenele sale sunt rare, el are aspectul somnoros și bleg. In urma unui tratament tiroidian el se transformă, slăbește și inteligența sa se trezește. Munca lui devine mai spornică.

Am cunoscut persoane scunde și cu mintea înceată din cauza insuficienții hipofizare, care, după tratament au crescut și s'au desvoltat în în așa fel, încât în doi ani sau trei ani, au dobândit o stare mintală normală.

Am auzit acum câțiva ani, pe un pedagog instruit și competinte spunând: « Nu există elevi răi, nu sunt decât profesori răi; nu există leneși, nu sunt decât bolnavi ». Acest pedagog avea dreptate în 8 cazuri din 10; aceste formule erau lapidare; ele făcură să tremure cea mai mare parte a profesorilor și cu toate acestea este mult adevăr în aceste fraze.

Ceiace trebue să reamintim, este că soarta unui om este în el însuși; ea depinde de inconștientul său. Unui om i se poate studia acest inconștient prin psyhanaliză; el însuși poate să și-l cerceteze prin introspecțiune; poate apoi să-și refacă educația prin antrenament psihic, fizic și endocrinoterapic.

De sigur sunt puțini profesori buni, pentru a instrui, nu trebue să fii instruit numai tu însuți, *ci mai trebue să ai darul de a învăța pe alții*, ceeace însă cere răbdare, spirit de analiză, de sinteză, de schematizare, calități cari nu sunt apanajul tuturor profesorilor. Cei mai titrați, cei mai diplomați dintre aceștia sunt adeseori pedagogi deplorabili și rămân incapabili de a împodobi, de a desvolta inteligența elevilor. Adesea ori, din contra, simpli învățători sunt educatori minunați. Pestalozzi, Montessori, Froebel nu erau profesori la Sorbona. Cu toate acestea ei au creat învățământul micilor copii. Cel mai bun profesor pe care l-am întâlnit în tinerețea mea nu era bacalaureat. Nu se poate spune că titlurile și diplomele sunt dăunătoare profesorului, nu; dar, nu sunt în deajuns. Un concurs de agregație n'ar trebui să se bazeze pe bogăția în cunoștiințe a unui candidat, ci pe ușurința sa de a preda în mod original, clar, comunicativ, de îndemânarea de a face să treacă adevărul din creerul său în acela al celorlalți. Un elev care nu prea lucrează cu un profesor, lucrează foarte bine cu un altul, ceeace dovedește că darul de a preda este individual.

Nu insist asupra capitolului atât de interesant al educației educatorilor și mărginesc subiectul meu *originelor lenei*.

Pentru ca inteligența să fie vie, iute, trebue ca creerul să fie irigat de un «sânge curat». Trebue ca glandele cu secrețiuni interne să secrete produse (hormoni) normale, care să mențină centrele nervoase într'o stare de funcționare

perfectă. Ei bine, la un număr mare de copii sau adulți, starea cerebrală este defectuoasă, din cauza stării anormale a sângelui și a endocrinelor.

Care sunt cauzele morbide ale lenei?

a) Insuficiența thyroidiană;

b) Insuficiența respiratorie;

c) Insuficiența digestivă;

d) Insuficiența oculară și auditivă.

Insuficiența thyroidiană. Pentru a pune diagnosticul insuficienții thyroidiene și a o trata, copilul trebue dus la un specialist de glande endocrine, care va ști imediat să vadă care este temperamentul său, constituția sa și care va ști să-i prescrie un regim ce, în câteva luni îl va schimba.

Bine tratat, leneșul va deveni curajos.

Insuficiența respiratorie. Unii copii respiră pe gură, tenul lor este palid, figura lor subțiată. Dacă îi punem să sufle într'un spirometru, se constată, că în loc să prezinte o capacitate respiratorie de unul sau doi litri, această capacitate nu atinge decât jumătatea acestei cifre. Acești copii sunt prost hrăniți cu oxigen și în aceste condițiuni nu pot lucra. Ar fi în deajuns a-i face să respire pe nas și a le îngriji gâtul pentru a vedea dispărând accidentele. Adeseori ar fi în deajuns să se impue gimnastica respiratorie, spiroscopia la leneși, pentru ca ei să devină harnici într'un an.

Insuficiența digestivă. Un foarte mare număr de copii își golesc prost intestinul, este indispensabil ca un copil să iasă afară după fiecare masă. La nevoie trebue ajutat prin uleiul de parafină, alsină, baldină, luate la mijlocul mesei, printr'un regim vegetarian, prin gimnastica abdominală. Examinarea cu razele X arată dacă evacuarea intestinală este normală.

Insuficiența vizuală. Un mare număr de copii lucrează bine în primul rând de bănci și rău în cel de al treilea. Este de ajuns a-i duce la oculist

pentru a constata că vederea lor este insuficientă; ei sunt miopi sau astigmaţi. Numai faptul de a-i pune să poarte ochelari îndreaptă numaidecât această infirmitate şi îi face atenţi.

Insuficienţa auditivă. Voiu spune aceleaşi lucruri de copiii cari aud rău. Un mare număr de copii aşezaţi în primul rând aud bine, însă aud prost în fundul clasei. Trebue să le examinăm urechea şi să îngrijim leziunile care produc o surzire parţială. Adesea e vorba numai de o infecţie a gâtului, a amigdalelor sau a nasului; tratamentul este deci paralel cu acela al insuficienţelor respiratorii.

Inainte de a declara că, fiul vostru este leneş, cercetaţi dacă el este:

a) *Insuficient thyroidian sau hipofisiar.*
b) *Insuficient respiratoriu;*
c) *Insuficient intestinal;*
d) *Insuficient vizual;*
e) *Insuficient auditiv;*

Dacă specialişti diferiţi au examinat copilul şi au declarat că este normal, nu veţi mai avea dreptul să spuneţi că este leneş.

Atunci mă voiu adresa vouă, părinţilor, care v'aţi crescut rău copilul, care n'aţi creiat obiectul disciplinei în viaţa sa, care l-aţi răsfăţat, care n'aţi educat caracterul său, care l-aţi lăsat să crească ca o ciupercă şi care l-aţi neglijat cu totul, atât din punct de vedere fizic cât şi din punct de vedere moral.

Nu este niciodată prea târziu pentru a face bine şi din momentul ce aţi reuşit a descoperi la el cauzele fizice sau morale ale lenei, puteţi să le combateţi. Puneţi-vă numai decât pe lucru; veţi ajunge cu siguranţă la un rezultat, dar nu uitaţi că fizicul şi moralul sunt strâns unite.

Veghiaţi asupra hranei copiilor voştri, opriţi-i să bea în timpul mesii, să mănânce prea repede, nu le daţi nici gustare la ora patru, nici

mâncare noaptea târziu, nu-i amestecați în distracțiile voastre. Să doarmă cu fereastra deschisă, să facă cultură fizică în toate zilele, nu numai la școală, dar și acasă timp de un sfert de oră dimineața și seara. Dați-vă osteneala de a le arăta cum trebue să se facă mișcările bune. Zilele de vacanță să fie petrecute în aer și nicidecum la Cinema, nici la recepțiile de copii. Dacă le este sete, dați-le apă curată, nimic mai mult. Suprimați vizitele unde copiii sunt tratați cu sirop, vin, vin de porto, sau ciocolată în timpul jocurilor lor.

Indemnați-i să se adune cu copiii cărora le place aerul liber, exercițiile, sportul și nu cu acei cărora le place viața sedentară și liniștea apartamentelor.

Făceți-i să înțeleagă că o zi liberă de sărbătoare, trebue să o petreacă în haine simple sau de sport și nicidecum în haine de gală, că vacanțiile se petrec în tricou de bae și că trebue să te întorci dela mare cu un trup de indian. Invățați-i să nu se așeze la masă fără să-și spele mâinile, să aibă unghiile bine tăiate. La sculare și la culcare să-și spele bine dinții, în toate serile, la culcare mai cu seamă, dacă locuesc în orașe, tot timpul iernii, puneți-le în nări o picătură de antiseptic (leniform, colargol, gomenol, vaselină).

Dacă părinții vă spun: fiul meu nu și-a făcut astăzi gimnastica respiratorie pentrucă nu a avut timp, întrebați-i «A mâncat? Da. Ei bine, ați fi făcut mai bine dacă i-ați fi suprimat una sau două mese decât să-l lipsiți de aer. Este mai folositor a respira decât a mânca». Dacă aceștia vă spun: «Aceasta costă mult», răspundeți-le: «A plasà banii în creerul, plămânii și în mușchii copiilor voștri, este valoarea cea mai sigură și cea mai producătoare».

CAPITOLUL V

ANTRENAREA PENTRU FERICIRE

In orice împrejurare să ai surâsul pe buze.

Omul are nevoie de fericire, el nu are însă simțul care să-i permită să găsească mijloacele de a o ajunge. Dacă fiecare trăește pe placul lui, instinctul îl va duce către plăcere, care este opusul fericirii. Meșteșugarul se duce la cârciumă să joace cărți într'o atmosferă plină de fum; copilul se îndoapă cu prăjituri și ciocolată; tinerii își petrec serile în dancinguri; cât privește cea mai mare parte a adulților, dacă cedează voiei instinctelor lor, obiceiurile lor îi conduc la o bătrânețe prematură și devin astfel cauzele decăderilor fizice și morale.

Plăcerea nu este fericire, a căuta plăcerea este a alerga înaintea decepțiilor și a mizeriei. Adevărata fericire constă în a fi mulțumit în toate, a nu vedea decât partea frumoasă a lucrurilor, a nu vorbi de rău pe nimeni, a se arăta față de toți binevoitor, a nu critica, a nu fi gelos, nici a invidia pe nimeni, a accepta evenimentele fără să te revolți, a avea totdeauna o figură surâzătoare și a căuta să răspândești veselia în jurul tău. Acestei formule s'ar putea obiecta, că a fi fericit înseamnă a-ți face iluzii. Nu, aceasta nu înseamnă că-ți faci iluzii, deoarece acest procedeu

aduce adevărata fericire. Care este la urma urmei scopul nostru? Sănătatea, succesul și bucuria pe care acestea ne-o dau. Așa dar, toate sentimentele negative ca: ura, gelozia, grija, agitația, văetatul, distrug armonia funcțiunilor noastre fizice și ruinează sănătatea. Pe când atitudinea binevoitoare și surâzătoare atrag simpatia, protecția celor tari, concursul entuziast al celor care ne înconjoară și în cele din urmă ne asigură succesul. Această atitudine desvoltă în noi entusiasmul, credința, încrederea, condițiuni indispensabile succesului în întreprinderi. Unele persoane au în mod natural această stare de spirit, o au datorită sănătății, educației, influenței mediului înconjurător; aceasta este moștenirea cea mai bună pe care părinții o pot lăsa copiilor. Dar acei cari nu o au în mod natural (inconștient), trebue și pot s'o dobândească; ei trebue s'o dodobândească sub controlul *conștientului.*

Trebue să te antrenezi pentru fericire și pentru optimism, cum te antrenezi la toate exercițiile morale și fizice. Educatorii și părinții vor face bine de a obișnui copiii, să fie veseli, mulțumiți și fericiți, de a-i obișnui să vadă sistematic partea frumoasă a lucrurilor, de a căuta să-i facă părtași la toate fenomenele naturii, de a le forma *obișnuința fericirii*, *veseliei* și a *bucuriei* pentru a pregăti fericirea lor viitoare.

Mi-amintesc de a fi citit în 1918—1919 o broșură de Camille Fiaux intitulată « Către bucurie ». Ea cuprindea legenda spaniolă: « Oglinda Călugărului »; nu-mi amintesc forma acestei povești, dar fondul a rămas săpat în memoria mea; mă voiu sili să o reproduc cât se poate mai bine.

In secolul al XV-lea, trăia în Valladolid un hidalgo tânăr numit Don Quirido. El avea inima caldă, ușor de înflăcărat, o inimă de Castillan. Inflăcăratul tinerel întâlni o încântătoare tinerică cu ochi de jeratic. Indată el luă foc. Cochetei la rândul, său îi plăcu să ațâțe flacăra. Ea o

încinse până în ziua blestemată, în care întâlni un senior de mai mare importanță, schimbă drumul, fără să-i spună un cuvânt.

Don Quirido a fost atât de jignit și de îndurerat, încât se gândi serios să se omoare. Un prieten pică tocmai la timp ca să-l oprească și să-l convingă că trebue să se mulțumească să moară numai față de oameni. El se duse în fundul unei mânăstiri, cea mai tăcută și cea mai bine păzită din toată Spania.

In aerul închis jeratecul se stinse și liniștea părea că revine. Don Quirido constată aceasta și simți o ușurare.

Cu toate acestea, Don Quirido era trist căci toate erau triste împrejurul lui. El nu întâlnea decât figuri austere și priviri severe. Intr'o seară pe când era mai trist decât de obiceiu și se lăsa în voia disperării, îi apăru un înger radios:

« Don Quirido, liniștește-te » îi zise el. « Tu poți regăsi bucuria pe pământ și poți să ți-o asiguri și în ceruri. Nimic nu este mai ușor. Pot să-ți dau talismanul acesta. Promite-mi numai de a te conforma timp de șase luni preceptelor ce-ți voiu indica ».

— « Inger frumos al Domnului, îți promit dinainte tot ce vei voi. Sunt sigur de mine, căci am ferma voință, de a face totul pentru a eși din această stare care-mi întunecă viața ».

Ingerul îi întinse o oglindă:

« Să știi, îi zise el, că această oglindă este asemănătoare lumii, care, ca și ea, se mărginește a ne reîntoarce imaginea pe care i-o prezentăm. Tu te plângi că lumea pentru tine are o înfățișare tristă. Uită-te la tine. Ai tu aerul vesel și binevoitor? Surâde și lumea îți va surâde ».

Tânărul călugăr surâse. Ingerul îi urmă:

« Don Quirido, jură-mi de a surâde astfel înaintea oglinzii în fiecare dimineață, de a păstra surâsul tău în tot cursul zilei spre a-l face să fie în jurul tău ».

Don Quirido făcu jurământul și adormi plin de încredere.

In revărsatul zorilor, el se deșteptă cu sufletul înviorat și cânta împreună cu pasările. Vecinii săi de celulă nu credeau urechilor lor. Cine oare îndrăsnea să turbure pacea austeră a mânăstirii? Starețul prevenit de aceasta eșire necuviincioasă, se coborî și reaminti fratelui regulele severe ale mânăstirii.

«Părinte, spuse Don Quirido, bucuria divină umple inima mea, cânt imnul Domnului, căci sunt fericit că el mi-a dat viață».

Din această clipă, tânărul călugăr avu întotdeauna o figură strălucitoare de bucurie, în clipele de libertate își revărsa bucuria sufletului printre călugări. Prin povestirile sale și prin învățăturile sale le arăta totdeauna partea bună și plăcută a ființelor și lucrurilor care-i înconjurau. Traiul deveni cu totul altul. «Buna Doamnă Veselia» intrase în mânăstire.

O lună mai târziu, toată mânăstirea strălucea, cânta, se mișca și-și arăta veselia, o veselie fără margini și... virtuoasă. Starețul îngrijat de această exaltare crescândă, convocă adunarea canonicilor și declară că, trebue să se debaraseze de Don Quirido. Din nenorocire, îi fu imposibil de a găsi o vină serioasă în contra tânărului călugăr, a cărui pietate era sinceră și a cărui supunere era desăvârșită. Pentru a eși din încurcătură, unul din călugări îl sfătui să-l trimeată la mânăstirea din Palencia, aceasta era o mânăstire a cărei reputație de strășnicie întrecea pe toate celelalte mânăstiri. «Acolo, declară el, Don Quirido, va fi silit să-și mai taie din veselie».

Ei nu ținuseră seamă de puterea contagioasă a veseliei și a surâsului. Don Quirido, înveseli mânăstirea în așa fel, că Palencia era în pericol de a pierde renumele său. Starețul îngrijorat se sfătui cu marele inchizitor care tocmai trecea în inspecție. Acest personaj, crud și întunecat, chemă

pe Don Quirido. El reproșă lui Don Quirido veselia sa indecentă. Călugărul răspunse că religia lui Isus Hristos era o religie de iubire, că Fiul lui Dumnezeu nu predicase niciodată tristețea și că spectacolul lumii oferă o atare armonie de splendoare și frumusețe, că ar trebui să fie orb cineva, ca să nu fie cuprins de admirație și bucurie privind-o.

Inchizitorul furios, declară că aceste cuvinte sunt o profanare și că Dumnezeu n'a cerut decât acte de pocăință. Călugărul fu condamnat ca eretic și dat călăului ca să fie ars de viu. Și ca să impresioneze pe ceilalți călugări, aceștia fură conduși la locul supliciului. Don Quirido apăru cântând din tot sufletul. Starea de fericire, care strălucea din toată ființa sa, cuprinse și pe ceilalți călugări și în cor, uniră cântecele lor religioase cu ale lui. Când rugul se aprinse, unsprezece din ei se aruncară în flăcări pentru mântuirea «celui drept»; cei unsprezece pieriră!

Marele inchizitor fu cuprins de o asemenea furie încât muri pe loc. Sufletul său sosi la poarta raiului în același timp cu acelea ale victimelor sale. Sf. Petru era să le deschidă în voie poarta, dar inchizitorul îndrăzni să protesteze cu un ton și un gest care nu admitea replica; el porunci călugărilor să se îndrepte spre iad. Sf. Petru, impresionat de înalta personalitate a închizitorului, întredeschise numai pentru el poarta cerească, pe când cei doisprezece călugări se îndreptară către locul de chinuri veșnice. Ei se îndreptară cântând și cântau încă și după ce trecură pragul văgăunei în care nu se auzise până atunci decât plângeri și scrâșniri de dinți.

Diavolii îi primiră cu priviri pline de ură și se pregătiră a-i tortura, dar chinurile infernale n'avură alt rezultat decât a-i face să surâdă și să cânte și mai mult. Veselia lor paraliză răutatea diavolilor și râsul lor îi cuprinse și pe ei.

In curând hohotele de râs ale dracilor și ale blestematilor, înlocuiră suspinele și gemetele. Călugării și demonii formară o horă gigantică și veselă la care se amestecară toți osândiții. Infernul încetă de a răsuna de blesteme pentru a nu mai răsuna decât de Aliluia, Tedeumuri, Osanale și Mărire Ţie. Singur Satana, veșnicul blestemat, văzând că-i scapă prăzile spumega de turbare. El voi să se opuie acestui delir de veselie. Prea slab pentru a rezista numărului, el nu avu altă scăpare decât să se ascundă după unul din cuptoarele sale, cu capul între mâini pentru a nu vedea și a nu auzi nimic; altfel contagiunea l-ar fi cuprins și pe el.

Din fundul paradisului, sfinții, surprinși de a auzi aceste sunete vesele care se ridicau din profunzimile prăpastiei iadului, se aplecară peste bolta cerească. Ei se aplecară atât de mult și atât de bine încât un mare număr dintre ei ameţiră și căzură în infern. Care nu fu mirarea lor de a vedea că în acest loc blestemat, totul era iubire, veselie și splendoare! Ei fură înduioșați și zburară către paradis, pentru a ruga pe Dumnezeu să recheme către ei pe oaspeții infernului atât de demni de bucuriile cerești și veșnice.

« Ii iert, spuse bunul Dumnezeu, bucuria și iubirea i-au purificat! » Dar întorcându-se către Marele Inchizitor: « Cât pentru tine, te condamn să faci un stagiu acolo la Satana; în singurătate și tăcere, în fața acestui drac mare și negru, rânjitor fără inimă, vei medita cuvintele mele. In adevăr, spun ție, virtutea este totdeauna binevoitoare și iubitoare. Dacă atâția oameni îi preferă viţiul care sub farmecul plăcerilor râzătoare n'aduc în cele din urmă decât mâhnire și mizerie, este pentrucă tu și semenii tăi, voiți totdeauna să împiedicaţi elanurile vesele ale virtuții și o forțați să poarte o mască lugubră, care ascunde fizionomia sa adevărată și curățenia surâsului său cuceritor. In adevăr, în adevăr, ți-o

repet, în ziua în care veselia şi iubirea vor stăpâni pământul, răul va înceta de a exista».

Dacă peste tot, în toate împrejurările vrei să ai sufletul senin şi să răspândeşti bucuria în jurul tău păstrează întotdeauna surâsul pe buze.

CAPITOLUL VI

FOLOSUL REEDUCĂRII

Sănătatea se datorește funcționării normale a glandelor endocrine și unei higiene bine urmată.

Succesul și fericirea sunt în funcție de calitățile noastre morale și mintale; aceste calități se pot desvolta prin antrenare. Șampionii de box, de tenis, stelele scenei, nu devin superioare decât dacă trăesc numai prin sportul și arta lor.

Dacă vrei să fii un șampion al succesului, nu trebue să trăești decât pentru a atinge acest scop. Acest scop, îl vei atinge dacă voiești. Omul poate să devie un as al succesului, ca și un șampion de golf sau de scrimă. El va deveni dacă se supune unui antrenament metodic, dacă consideră acest antrenament ca ocupațiunea esențială a vieții sale.

Dacă simțiți oarecare indispoziție sau oboseală, o oarecare lene mintală, care provine din cauza slăbiciunii voastre fizice, stării rele a endocrinelor, trebue să vă întăriți sănătatea și vitalitatea.

Dacă ați suferit o oarecare înfrângere sau ați avut desamăgiri, acest insucces vine dela voi înșivă; vă lipsesc unele facultăți, sau sunt prea slabe: voința, energia, perseverența, spirit practic, logică, ordine, memorie, imaginație, etc., etc.

Pentru a reuși în viață trebue să aveți cât mai multe din aceste calități. Dar, veți zice: mi-ar

ajunge să am două sau trei... Greșeală, pentru a deveni un « maestru » un șampion, pentru a reuși trebue să obții echilibrul spiritului și al corpului, nu trebue să ai de loc puncte slabe.

Poate veți spune: « Sunt victima împrejurărilor și a semenilor mei... » Acest răspuns nu este decât o scuză dictată de prejudecăți. Aveți defecte care vă paralizează, vă lipsesc câteva calități necesare succesului: soarta voastră este rezultanta forțelor voastre inconștiente. Dacă voiți să deveniți un as, îmbunătățirea ființei voastre trebue să fie singurul scop a sforțărilor voastre. Pentru a reeduca inconștientul vostru, trebue să tindeți *numai* către perfecționarea însușirilor voastre fizice, intelectuale și morale. Odată sporite, *ele vor constitui un capital inalienabil.*

Fără îndoială sunteți instruiți, ați învățat bine în școală, aveți bacalaureat, o licență, etc. Aceste diplome dovedesc că aveți o oarecare memorie, sau o oarecare putere de aplicare, vă felicit, dar nu-i în deajuns pentru a reuși.

Pentru a obține succesul și fericirea în viață, trebue să mai aveți și oarecari însușiri mai practice.

Trebue să ajungeți la un echilibru perfect, adică să vă faceți educația intelectuală, fizică și morală. Trebue să desvoltați voința, energia, hotărîrea, spiritul de dreptate, altruismul, arta de a place și înainte de toate practica A. S.

Rețineți această formulă: « pentru a reuși în viață, trebue să fii stăpân pe împrejurări. Pentru a fi stăpân pe împrejurări, trebue să fii stăpân pe oameni. Pentru a stăpâni oamenii, trebue să fii stăpân pe tine ».

Veți obiecta poate: « Ce-mi pasă de partea fizică a vieții mele? Nu țin să am mușchi puternici, sau o circulație sănătoasă ». Această sănătate frumoasă nu este un scop, ci un mijloc. Inteligența voastră, puterea voastră morală nu se pot desvolta dacă nu vă supuneți tuturor

regulilor de higienă și dacă nu faceți regulat educație fizică.

Creerul este acela care călăuzește acțiunile voastre morale și mintale. Dar creerul nu ajunge la randamentul său deplin, dacă sângele nu este curat, dacă substanța cerebrală nu este irigată de un sânge oxigenat și lipsit de toxine. Pentru ca acest sânge să fie curat, pentru ca funcțiunile cerebrale să se îndeplinească în mod perfect, trebue să îndepliniți condițiunile fizice și higienice pe care le vom indica. (Capitolul VII).

Nu este cu putință să separăm desvoltarea mintală și morală de educația fizică. Orice individ, care vrea să se desvolte mintal sau moral, trebue să se desvolte fizic.

Pentru a reuși și a fi fericiți în viață *din punct de vedere fizic*, ar trebui să vă desvoltați funcțiunile vitale, să vă întăriți mușchii, să vă sporiți puterea glandelor cu secreţiuni interne. *Din punct de vedere intelectual*, trebue să desvoltați memoria, imaginația și logica. *Din punct de vedere moral*, trebue să desvoltați voința, hotărîrea, puterea de a acționa. Trebue să aveți conștiinciozitate, sentimentul datoriei și supunere la legile naturale. Trebue să fiți altruiști și optimiști. *Din punct de vedere practic*, trebue să dobândiți simțul valorilor, cunoașterea oamenilor, cunoașterea meseriei. *Din punct de vedere social*, trebue să desvoltaţi autoritatea, magnetismul personal, care atrage simpatia și încrederea fiecăruia. *Din punct de vedere estetic*, trebue să desvoltați sentimentul pentru frumos și nevoia de perfecțiune.

Cultura omenească are drept scop să desvolte progresiv părțile slabe și să facă personalitatea mai armonioasă. In persoana voastră, sunt două ființe deosebite: una este o ființă «negativă», pesimistă, sceptică, care se lasă ușor târîtă de instinctele sale rele, la lene, la lăcomie, și căreia îi este silă de orice sforţare, e gata să ponegrească

pe alții, să se arate rău voitoare, este înclinată spre gelozie, invidie și ură. Din contră, există în voi o ființă «pozitivă». Ea are încredere în adevăr, are încredere în sine, entusiasm, bunăvoință, caută societatea oamenilor și este oricând gata să-i servească. Pe această ființă pozitivă trebue să o cultivați.

Din momentul ce desvoltați părțile voastre tari și *pozitive*, părțile voastre slabe și *negative* se vor atrofia, vor dispare. Așa dar ființa voastră pozitivă o veți desvolta. Trebue să deveniți optimiști, entusiaști, încrezători, binevoitori, altruiști, voluntari, înzestrați cu hotărîre, cu perseverență, cu curaj, să fiți din ce în ce mai pricepuți în meseria voastră. Aceste lecțiuni vă vor îndruma pentru a atinge acest deziderat.

Trebue să aveți siguranța izbândei; există în adevăr pentru desvoltarea psihică un procedeu de antrenare admirabil, acesta este *autosugestia*.

Dacă practica autosugestiilor pozitive este un procedeu de perfecționare infailibil, trebue să vă feriți de autosugestiile negative. Am cunoscut pedagogi nepricepuți, cari spuneau în față, unui școlar: «Acest copil nu este inteligent, este zăpăcit, leneș, urît, miop, surd». Acești pedagogi au jucat un rol nefast în desvoltarea elevilor lor. Dacă dimpotrivă ar fi spus acestor elevi leneși, neatenți, că sunt curagioși, silitori, dacă le-ar fi reeducat auzul și văzul, etc., ar fi putut transforma aceste ființe cu toate lipsurile lor. Dacă acești pedagogi ar fi relevat la timp cel mai mic act de bunăvoință al copilului, dacă prin psihanaliză și phrenologie și-ar fi dat seama de însușirea pe care copilul trebuia s'o câștige, ar fi desvoltat părțile slabe ale elevului și acesta ar fi reușit în viață în loc să dea greș într'un chip atât de trist. Să spui unui copil că e fricos, că se teme de furtună, că e timid, leneș și slab, înseamnă că vrei să trezești în el aceste defecte, pe care nu le are încă decât în germen. Trebue să-i

vorbești tocmai de calitățile opuse acestor defecte.

Acela care-și întreține spiritul cu gânduri prielnice desvoltării, lui ajunge să lucreze în conformitate cu ele; cel, care repetă adesea aceleași acte, creiază obiceiuri, acte reflexe; totalitatea obiceiurilor constituesc caracterul; caracterul creiază soarta. Prin urmare, acela care, prin autosugestii conștiente își făurește în minte gânduri, obiceiuri și reflexe sănătoase, este stăpân pe soarta sa.

Adesea greșeala educatorilor este de-a impune elevului o sarcină prea grea de îndeplinit; aceasta este o greșeală tot atât de mare ca și autosugestia negativă. Trebue să dai elevului o însărcinare ușoară, ca s'o poată îndeplini cu siguranță și astfel să câștige încrederea în sine. Fără încrederea în sine, fără obișnuința succesului, e imposibil să reușești.

Când vă veți face programul de educație fizică, dacă n'ați făcut niciodată gimnastică, și vă veți impune deodată un sfert de oră de mișcări, veți da greș. Trebue să începeți cu o ședință de un minut, de două minute, apoi de trei minute și așa mai departe până la cele 15 sau 20 minute. Astfel veți obține un rezultat. Trebue să vă învățați să reușiți pentru a câștiga încredere în sine, aceasta este condiția de bază a succesului.

Trebue să deveniți *oameni de acțiune*. Trebue să vă realizați tot ce vă puneți în gând. Trebue să vă desvoltați personalitatea, să fiți « voi înșivă » iar nu expresia când a uneia, când a altei persoane. Am spus că în voi sunt doi oameni, trebue să desvoltați pe unul în detrimentul celuilalt. Omul care este când trist, când vesel, când slab, când curagios, când nehotărît, când hotărît, când deprimat, când entuziast, nu îndeplinește nimic în viață, este un mediocru sortit înfrângerii. Viața îi este lipsită de unitate; fără unitate nu e posibil niciun succes. Un asemenea om negativ este

sclavul diferitelor îndemnuri. Ii este cu neputință să-și coordoneze actele în vederea unui scop determinat. Trebue să urmăriți unitatea scopului. Acesta este subiectul principal al acestei lecțiuni. Trebue ca viața voastră să aibă un singur scop. Or, singurul scop pe care-l puteți adopta, fără teamă că veți reveni asupra hotărîrii luate, este *îmbunătățirea integrală a ființei voastre.* Această hotărîre înrădăcinată în mintea voastră, vă va da liniștea, statornicia, siguranța, seninătatea.

In împrejurările grele ale vieții vă veți întreba: « care este actul care-mi va desvolta facultățile pe care vreau să le dobândesc? » Dar, orice acțiune vă dă posibilitatea să îndepliniți îmbunătățirea ființei voastre. Trebue ca toate acțiunile, gândurile și sentimentele voastre să se îndrepte către acest scop unic. Noi vă cerem o încredere oarbă în succesul vostru, fără să discutați axiomele pe care le formulez, faceți-vă programul zilnic, puneți în el educație fizică și psihică și perseverați.

Perseverența este indispensabilă. Fără perseverență nu poți reuși. Toți acei cari reușesc sunt *perseverenți.* Perseverența poate și trebue să fie desvoltată ca orice însușire.

CAPITOLUL VII

VOINȚĂ ȘI PERSEVERENȚĂ

Omul face întotdeauna ceiace îi place să facă, ceiace vrea să facă, sau ceiace e silit să facă.

Voința este facultatea de a realiza; facultatea de a trece dela idee la act. Origina voinții este dorința. Dacă dorința de a ajunge la un rezultat este puternică, ea înlătură piedicele cu o atât de mare ușurință, încât voința pare că nu intervine de loc.

In genere, se pare că dorința se poate deosebi de voință, pentrucă cea dintâi este mai slabă decât cea de a doua, pentrucă omul poate dori lucruri imposibile, dar nu poate să vrea decât ceiace îi este posibil să dobândească.

Dorința vine dintr'o pornire naturală sau dobândită, asociată unei sugestii. Voința este considerată ca facultatea de a îndeplini un lucru dorit, cercetat și hotărît, făcând toate sforțările fizice și morale necesare. Care este partea efectivă a dorinții în acest act de realizare? Partea ei e mare, spun unii, « simpla punere în mișcare », spun alții. Puțin ne interesează, din moment ce s'a obținut rezultatul. Atunci când dorința e puternică, voința nu pare să intervie de loc; când însă dorința e slabă, atunci voința trebue să facă singură totul, mintea noastră vede mai bine toate

piedicele și greutățile, dar nu are importanță din moment ce obținem același rezultat. Așa dar, voi trebue să vă făuriți dorinți puternice și realizatoare și să vă stimulați acțiunea prin entusiasm. Sunt persoane cari nu au dorinți. Ele nu sunt în stare să întreprindă nimic. Sunt unele însă cari nu au dorinți și totuși pot îndeplini ceva. Ele lucrează atunci sub influența alteia pentrucă sunt influențabile și pot fi antrenate de alte persoane mai voluntare.

Dorința se datorește unei înclinări existente deșteptată printr'o sugestie; pentru ca această dorință să se îndeplinească trebue, să avem *putere de luptă*, stimă de sine și *continuitate* în acțiune.

Acel ce nu are dorinți nu are nici personalitate.

Trebue să cultivăm dorința, pentru ca realizând-o, să facem un act de voință. Dorința trebue să fie ajutată de puterea voastră de acțiune. Cu cât dorința e mai puternică cu atât rolul voinții e mai slab, deoarece dorința exaltă facultățile motrice ale spiritului. Așa se îndeplinește acțiunea și acesta este esențialul.

Cultivând dorința, trebue însă să dați dovadă și de descernământ, căci trebue să alungați dorințele dăunătoare desvoltării voastre și să nu cultivați decât pe cele folositoare. Trebue să le cultivați cu ajutorul autosugestiei, dar, după ce ați chibzuit îndelung. Dacă dorința cea înțeleaptă este prea slabă, trebue ca, prin autosugestii repetate, să o transformați încetul cu încetul într'o dorință de neînvins.

Voința se manifestă în toate actele conștiente ale vieții voastre.

Intensitatea dorinței înlesnește acțiunea, dar aceasta nu înseamnă că de câte ori sunteți stăpâniți de o dorință puternică trebue să vă

încrucișați brațele și să așteptați ca realizarea ei să se facă dela sine. Vrând nevrând, o dorință puternică se manifestă printr'o acțiune. Dorința vie de a atinge un rezultat susține atenția asupra acestuia și stimulează mereu, când conștient, când inconștient, sforțările care îl vor realiza. Sunteți împinși fără să vreți către îndeplinirea dorinței voastre. Dorința precedă întotdeauna actul de voință. Vedeți pe masă un măr pe care doriți să-l aveți. Este însă această dorință însuși actul de voință? Nu. Atât timp cât mâna voastră nu a luat mărul pe care îl doriți, înseamnă că nu-l vreți. Treceți prin fața unei cârciume, inteligența vă spune: « Să nu intri ». Dar presupuneți că ați intra. Prietenii vor spune că nu ați avut destulă voință pentru a rezista acestei dorințe. In realitate, lupta s'a dat de o parte între teama de a deveni alcoolic, teama unei ciroze la ficat, la care duce abuzul de alcool, dorința de a vă păstra creerul neatins și de altă parte, de plăcerea provocată de băutură. Din nenorocire, dorința de a bea a fost mai tare. Așa dar, ați băut pentrucă nu ați știut să vă întipăriți în inconștient toate neajunsurile alcoolismului. Vă spuneți « îmi lipsește voința ». Greșală. Intre două sugestii, una « ferește-te de alcool, căci este o otravă » și cealaltă « bea alcool, e atât de plăcut », cea de a doua a fost mai puternică. Nu ați repetat în deajuns prima A. S., pentru ca să puteți creia în inconștient reflexul, care să vă îndepărteze de cârciumă.

Vedeți așa dar chiar de acum, ce rol grozav joacă A. S. în actele așa numite voluntare. Dar puțin interesează dacă autosugestia sau voința e aceea care lucrează, important pentru voi este să îndepliniți faptele pe care ați hotărît să le îndepliniți după ce cu ajutorul gândirii ați înțeles utilitatea lor. Această voință se va manifesta, dacă știți să o exercitați mereu cu ajutorul A. S.

Voința vă influențează sănătatea și organele interne

Dacă spuneți: «păstrez regulile higienii alimentare, mănânc încet pentru ca stomacul să poată mistui ușor» atunci stomacul va mistui.

Presupun că ați făcut înainte un serios examen clinic, căci, dacă ați avea un ulcer cronic sau un cancer al stomacului, ar fi ridicol să pierdeți trei luni înainte de a vă opera. A.S. vă va aminti la fiecare masă, că trebue să mâncați așa cum e bine pentru sănătate și vă veți supune. In plus, eul vostru conștient va întipări în eul inconștient, idei cari se realizează prin mijlocirea sistemului nervos simpatic și astfel va lucra direct asupra organelor interne. Veți acționa direct asupra organelor voastre, mai întâi cu ajutorul eului conștient și apoi cu a eului inconștient.

Astfel, toate funcțiunile organice vor fi influențate de voință. Dacă repetați «mănânc încet, beau apă, dorm în deajuns, respir adânc, fac regulat exerciții, îndeplinesc toate condițiile necesare pentru a avea o sănătate și vigoare perfectă», aveți astfel încredere în sănătatea voastră, încet, încet, veți scăpa de această stare de slăbiciune și vă veți ridica deasupra condițiilor fizice și morale actuale; grație voinții, veți fi stăpâni nu numai pe gândurile și faptele voastre, dar și pe funcțiunile voastre organice. Presupun întotdeauna că v'ați consultat medicul și că acesta a afirmat că nu aveți nicio *leziune organică*.

Orice ființă omenească posedă, fără să știe, un inconștient, care se compune din însușiri, tendințe, înclinațiuni, aptitudini cari, latente și neactive în starea de germen devin puternice, folositoare și prețioase atunci, când sunt scoase la iveală sau puse la lucru, numai atunci se arată *adevăratul eu* sau superconștientul. Trebue să se manifeste acest *adevărat eu* pentru ca să puteți ajunge la stăpânirea de sine. Acest adevărat eu, odată realizat, vă ridică deasupra slăbiciunilor și

a nenorocirilor şi vă ajută să ţineţi întotdeauna calea cea dreaptă. Deoarece prin A.S. repetate îndelung, orice dorinţă se îndeplineşte, spuneţi cu glas tare: « de acum sunt *stăpân pe mine* ». Spuneţi aceasta în orice împrejurare în care trebue să vă exercitaţi voinţa. Aşa dar, vă puteţi influenţa singuri pentru a dobândi calităţile care vă vor duce spre fericire şi succes. In fiecare clipă, vă puteţi influenţa organele şi funcţiunile interne prin A.S. şi păstrarea regulelor de higienă. Insfârşit, vă puteţi încerca voinţa şi asupra semenilor voştri ca să-i faceţi să acţioneze cum vă convine vouă.

Acesta este darul de a influenţa pe alţii, adică *etero-sugestia*. Sugestia s'ar putea exercita nu numai asupra persoanelor prezente, dar şi la depărtare prin fenomenul telepatiei. Dar acest fenomen e oarecum excepţional.

Această influenţă a unei persoane asupra alteia, această influenţă intermintală, interpsihică, s'ar putea explica prin experienţele profesorului Cazzanoli (dela Milano), care spune, că există unde cari pleacă dela creerul omenesc ca dela un post « de emisiune » ele pot atinge antenele altor oameni, adică posturile de recepţie ale creerului acestora. Experienţele făcute cu un craniu aşezat într'o cameră izolatoare, au arătat gradul de intensitate al undelor care variază dela individ la individ. Sunt persoane cari emit foarte puţine unde cerebrale şi persoane cari emit multe. La unele sunt lungi. Se întâmplă uneori ca undele emise de o persoană să nu întâlnească în creerul celorlalte persoane un aparat receptor potrivit. Această experienţă este însă în domeniul laboratorului. O semnalez cu titlul documentar, dar nu aşi putea să dau niciun amănunt precis asupra acestor fapte.

Să rămânem deci pe tărâmul practic şi zilnic. In ziua în care luaţi o atitudine pozitivă, faţă de persoanele, pe care le frecventaţi, ajungeţi ca

ele să facă tot ceiace vreţi. Uitaţi-vă drept în ochii lor, staţi drept; vorbiţi cu o voce hotărîtă, exprimaţi idei hotărîte, limpezi, să ştiţi precis ce vreţi, daţi ordine în mod hotărît, clar şi veţi fi ascultaţi. O persoană însufleţită de o dorinţă vie, înzestrată cu perseverenţă şi putere de luptă va fi ascultată şi urmată. Omul care are spirit de continuitate, tenacitate şi energie va putea influenţa persoanele cărora se adresează. Aşa dar, obişnuiţi-vă să daţi ordine.

Obişnuiţi-vă să daţi ordine pentru lucrurile zilnice cele mai neînsemnate şi vă veţi mira când veţi vedea că fiecare vi se supune fără şovăire. Astfel luaţi faţă de ceilalţi o atitudine imperativă şi pozitivă. Odată ce vă faceţi acest obiceiu, nimeni nu vi se va putea împotrivi. Aceasta nu însemnează că aveţi «puteri oculte» ci numai o simplă însuşire comună tuturor oamenilor, pe care o puteţi încerca chiar de azi. De altfel, tot aceasta e şi starea de spirit a «animatorilor», acei oameni cari pot atrage pe alţii şi îi fac să execute tot ce vor ei. Aceşti oameni lasă pecetea personalităţii lor asupra mediului social în care trăesc, asupra întregii epoci a vieţii lor active. Ca şi voi, animatorul, are credinţa şi siguranţa că va reuşi.

Dacă vreţi să vă educaţi voinţa, întrebuinţaţi mereu şi ajutaţi-vă de A.S. Cuvintele spuse cu voce tare o întăresc. Dacă spuneţi tare «am o voinţă de fier, nimic nu-mi poate sta în cale, toţi mă ascultă», dacă vă spuneţi aceste cuvinte cu voce tare, veţi câştiga o influenţă considerabilă.

Numai faptul de a vă auzi vocea vă dă încredere în voi. Pe deasupra, amorul propriu vă împinge să îndepliniţi ceiace spuneţi.

Când vreţi să fiţi dispuşi, gândiţi-vă: «în momentul acesta o să fiu cuprins de o bucurie nebună» şi în acelaşi timp începeţi să râdeţi şi luaţi o înfăţişare voioasă, ca şi cum o întâmplare fericită vă umple toată fiinţa de bucurie.

Când eram tânăr, vedeam la o școală de înnot tineri, cari spuneau «nu pot să mă arunc în apă»; profesorul de înnot întindea deasupra apei o prăjină de salvare și imediat elevul se arunca în apă fără să stea o clipă la îndoială. Acesta este cazul tuturor persoanelor cari spun că nu pot să facă un lucru numai pentrucă nu pot să vrea. Un lucru de nimic le poate hotărî să facă ceiace erau convinse că nu pot îndeplini și să le demonstreze că pot face ceiace vor să facă.

Pentru a ne deprinde să vrem, nu trebue să ne impunem sarcini prea grele de îndeplinit, ci e de ajuns să exercităm asupra noastră o desvoltare treptată. Obișnuiți-vă, la început, să faceți lucruri cari nu vă opun decât o rezistență foarte mică. Apoi, pe măsură ce forțele vă cresc, căutați să învingeți greutăți din ce în ce mai mari. De exemplu, faceți o plimbare de 1 km spunând «mă voiu apleca la fiecare 100 m pentru a ridica ceva de jos». Veți face astfel un lucru care vă va arăta că puteți face ceiace vreți.

Voința nu este un fenomen simplu; ea rezultă din activitatea mai multor aptitudini.

1. *Statornicia* (sau voința pasivă), care vă leagă de scopul pe care v'ați hotărît să-l ajungeți cu orice preț. Persistența sau spiritul de legătură, de continuitate, de perseverență, fără care nu putem realiza niciun progres.

2. *Combativitatea* (sau voința activă) care vă ajută să faceți sforțarea necesară pentru a învinge orice piedică și a trece orice greutate. In viață nu sunt neplăceri, ci numai obstacole. Această combativitate este baza curajului și a vitejiei. Ea este însă slabă la cei mai mulți oameni.

3. *Stima de sine* (voința imperativă), care vă dă putința de a porunci altora și vouă înșivă. Repet: dorința se află la origina voinții și îi vine în ajutor. De aceea sentimentele, faptele, impulsiunile, pasiunile devin stimulente puternice ale

voinţei cu condiţia să fie controlate de inteligenţă şi mai ales bine ţinute în frâu.

Spiritul de continuitate, care susţine efortul este neapărat trebuincios. Fără continuitate nu-i nimic de făcut, afară de aceasta trebue să dobândiţi spiritul de *disciplină şi de ascultare*, adică însuşirea de a vă supune tuturor poruncilor conştiinţei voastre.

In fiecare zi, în fiecare clipă din zi, aveţi ocazia să luaţi hotărîri, să stăruiţi în hotărîrea luată, să faceţi noui sforţări şi să daţi ordine. Nu pierdeţi niciuna din aceste ocazii; zonele motrice ale creerului se vor obişnui cu aceste funcţiuni. Veţi dobândi astfel o voinţă puternică şi vă veţi îndeplini toate aspiraţiunile.

V'am vorbit până acum în mod abstract. Să concretizăm. Am cunoscut cândva un tânăr de 18 ani care veni într'o zi la mine şi-mi spuse « vreau să ajung şi să reuşesc în viaţă ». « Care-ţi este scopul? O situaţie míjlocie sau o situaţie înaltă? Ce vrei să dobândeşti, reputaţie, prestigiu, bogăţie? » « Vreau să ajung să fiu cineva şi să ocup o situaţie înaltă ». — Te felicit. Iată ce te sfătuesc:

« Intăreşte-ţi întâiu sănătatea, căci altfel nu vei rezista la sforţările ce le ai de făcut. Iţi vei îngriji respiraţia şi tubul digestiv şi vei face exerciţii muşchiulare. In timp ce vei aplica regulile de higienă şi vei face exerciţii fizice mintea se va odihni de munca intelectuală. Iată-te deci sigur de a fi sănătos şi puternic. Chiar de acum schimbă-ţi atitudinea, stai drept, respiră adânc, ia o înfăţişare mândră, priveşte oamenii drept în faţă, deoarece nu le vrei decât binele. Nu-ţi părăsi hotărîrea şi spune-ţi mereu: « sunt puternic, sunt stăpân pe mine, am controlul acţiunilor mele, vreau să domin oamenii şi piedicele ce se vor ivi în calea mea. Vreau să pot ». Ingrijeşte-ţi ţinuta. Să fii întotdeauna corect îmbrăcat, întotdeauna tuns, cu unghiile îngrijite, rufăria să

fie curată, hainele să-ţi stea bine, să aibe o linie perfectă şi să fie în bună stare. Sărăcia nu este o scuză pentru a avea ţinută proastă şi a fi rău îmbrăcat.

Să fii perfect ordonat şi în spaţiu şi în timp. Toate actele zilnice să fie atât de ordonate încât să pară ritmice. In felul acesta nu vei pierde timp şi vei face în două ore ceiace camarazii tăi fac în 7 sau 8 ore. Toate lucrurile să-ţi fie atât de bine rostuite, încât să le poţi găsi cu ochii închişi în orice clipă din zi sau din noapte. Astfel nu-ţi vei pierde vremea căutându-le.

Ai o voce ştearsă? Invaţă şi vorbeşte hotărît, vorbeşte singur. Deoarece a vorbi bine este folositor în lumea noastră, nu te mulţumi să-ţi înveţi lecţiile cetind, ci stai singur în odaie şi vorbeşte tare în faţa oglinzii. Fă o lecţie cu un elev imaginar şi învaţă-l tot ceiace înveţi tu. In chipul ăsta îţi vei auzi glasul, îţi vei întări vocea şi vei căpăta uşurinţa de « a expune ». Vei vorbi limpede şi cu siguranţă.

Oferă-ţi o distracţie pe săptămână ca să te odihneşti de munca obişnuită şi încă o distracţie suplimentară în fiecare lună. Orice ocazie de distracţie s'ar ivi în timpul orelor de lucru, n'o băga în seamă, las-o şi lucrează înainte. Ori de câte ori îţi va slăbi puţin voinţa, gândeşte-te la scopul pe care-l urmăreşti. Gândeşte-te că peste 10 ani vei « fi triumfător ». Imbărbătează-te cu aceste cuvinte « sunt stăpân pe mine, sunt stăpân pe faptele mele şi voiu ajunge. Voiu fi cel dintâi ».

Il scutesc pe cetitor de amănuntele care urmează acestui prim sfat. Ceiace pot să afirm e, că acest tânăr a existat şi că a devenit un « as ». Ambiţia lui a fost din plin satisfăcută.

OBIECŢIUNE. Vorbiţi de voinţă? dar eu nu am voinţă de loc. Cum să o capăt?

RĂSPUNS. Prin A.S., care aplicată câteva luni cu tărie şi perseverenţă, creiază o stare inconştientă, care este prielnică succesului, căci soarta

nu este decât o manifestare a inconștientului. Repetați cu voce tare în fiecare seară, înainte de a vă culca, următoarea formulă: «Imi îndeplinesc în fiecare zi programul» și faceți-vă apoi numaidecât programul pentru a doua zi.

Repetați în fiecare seară înainte de a adormi următoarele: «Mă scol la ora 6 și jumătate». Repetați-o îndată ce vă deșteptați. Educația voinței se face întrebuințând mereu A.S., punând-o în practică cu multă perseverență.

CAPITOLUL VIII

SĂNĂTATEA ŞI VITALITATEA SE POT DOBÂNDI

Sănătate, succes şi fericire sunt cele trei scopuri urmărite de oameni. Ei pot atinge aceste scopuri, dacă adoptă procedeele necesare unui anumit fel de educaţie tenace şi eficace. Imprejurările din afară de noi au un rol secundar. Singurul noroc pe care-l poate avea omul pe pământ sunt calităţile fizice, sociale şi mintale *moştenite* dela părinţi. Sunt oameni cari deşi trăesc în condiţii higienice proaste înving orice oboseală numai datorită unei vitalităţi puternice. Sunt în schimb oameni plăpânzi, cari trebue să se îngrijească mereu pentru a-şi păstra echilibrul vieţii. O bună higienă le va îmbunătăţi sănătatea şi le va ajuta să obţină un randament maxim. Persoanele cu o vitalitate mijlocie care nu păstrează o higienă severă, sunt sortite să îmbătrânească înainte de vreme şi să nu reuşească în viaţă. Dacă dimpotrivă ele respectă regulile higienice, vitalitatea lor ajunge să fie la fel cu a celor puternice din naştere.

Aşa dar, dacă aveţi o vitalitate redusă, să vă antrenaţi zilnic pentru a o întări. Dacă vitalitatea voastră este mijlocie, veţi proceda tot astfel pentru a dobândi una puternică. Dacă, prin ereditate, aveţi o vitalitate puternică, trebue să vă

siliţi să o păstraţi neştirbită şi să o treceţi astfel urmaşilor voştri. E cea mai frumoasă moştenire pe care le-o veţi putea lăsa.

Care e înţelesul acestor termeni: Vitalitate şi sănătate? Sănătatea este echilibrul funcţiunilor organice; trebue socotit sănătos omul, care n'are nicio boală, dar asta nu însemnează că acel om are şi o mare vitalitate. Acesta din urmă este omul înzestrat cu un potenţial de fizic, care îi îngăduie să muncească foarte mult fără să obosească. Un om sănătos poate să muncească destul şi chiar să reuşească, dar, dacă vrea să *supraproducă* şi să obţie un mare succes, îi trebue mai mult decât sănătate, îi trebue o vitalitate puternică. Sănătatea şi vitalitatea pot fi dobândite de către acei cari nu au norocul să se fi născut cu ele. Acela care posedă prin ereditate un mare potenţial vital trebue să-l întreţie cu multă grije căci aceasta este rezerva de care poate dispune pentru ca să obţină succesul şi fericirea, ceva mai mare decât cea cu care se mulţumeşte mediocritatea. Sănătatea trupului şi a minţii merg mână în mână. Pentru a reuşi trebue să ai calităţi realizatoare; pentru a avea calităţi practice trebue să ai un creer sănătos, prin creer să circule un sânge curat, pentru ca sângele să fie curat trebue îngrijit printr'o bună higienă şi prin exerciţii.

Pentru a avea sănătate, putere, bucurie, confort, afecţiune, prosperitate, trebue să le doreşti cu intensitate.

a) Trebue să vă îndepliniţi dorinţele legitime şi să vă satisfaceţi ambiţiile nobile, dar mai întâi trebue să căutaţi să fiţi sănătoşi şi să aveţi destulă vitalitate.

Sănătatea este cel mai mare dintre bunuri. Dacă sănătatea vă este şubredă, să o întăriţi pentru a dobândi: *bucuria de a trăi*, puterea de a munci şi puterea de a influenţa pe alţii. Cu cât vei fi mai sănătos şi mai viguros, cu atât vei fi mai atrăgător şi mai întreprinzător. Juraţi să dobândiţi

sănătatea și să o întăriți; gândiți-vă la acest lucru neîncetat și cu deplină încredere. Spuneți-vă mereu « îmi merge din ce în ce mai bine, ce bine e că trăești, ce frumoasă e viața când te simți sănătos și puternic!... ».

b) Ați văzut mai înainte că natura voastră posedă o puternică tendință spre mai bine prin evoluție. Această tendință naturală spre sănătate se manifestă, la toți oamenii, prin vindecarea uneori spontană a plăgilor și a boalelor acute. Dacă chirurgul vă scoate rinichiul drept, cel stâng se mărește, pentru a compensa lipsa celui scos. Un om poate trăi și cu un singur plămân. Organismul are o putere de vindecare ce se găsește și în organele, în funcțiunile, în mușchii, în oasele, nervii și în creerul vostru. Corpul vostru se distruge și se reface bucată cu bucată, celulă cu celulă și această refacere se urzește pe gândurile optimiste și programul vieții fizice, de aceea veți face tot ce vă stă în putință pentru a o păstra cât mai puternică. Voința conștientă tinde către o viață sănătoasă, puternică și utilă. Dacă vă veți lăsa în voia acestui instinct ancestral, vă veți procura satisfacții din ce în ce mai mari.

Oricare ar fi starea fizică, sănătatea vi se va îmbunătăți pe fiecare zi, căci aveți prin ereditate, o tendință fizică spre mai bine. Sănătatea și vigoarea au mai multă tendință să se transmită decât bolile și slăbiciunea. E de ajuns să urmați regulile higienice și să vă exercitați mereu plămânii și mușchii.

c) Ființa omenească este lucrul cel mai minunat al universului, dar ea este totdeodată complexă și plăpândă. Ea cere îngrijiri atente și migăloase. Este deci absolut trebuincios, ca orice om să aibă noțiuni elementare de anatomie, de fiziologie și de higienă, deoarece orice om matur trebue să fie propriul său higienist.

d) Bolile sunt acute sau cronice. Pentru primele, trebue neapărat să recurgem la îngrijirile

medicului; pentru cele din urmă, după ce medicul ne-a pus un diagnostic, e deajuns să păstrăm regulile higienii, căci bolile organice nu se pot vindeca singure. Orice boală este o scadență iar nu, un accident, adică orice boală se pregătește încet cu mult înainte de a se ivi din cauza unor greșeli de higienă. Orice bolnav cronic, fără leziune organică, se poate vindeca, dacă urmează regulile de higienă, fizică și morală necesare tratamentului său. Rareori se întâmplă să nu faci greșeli de higienă, mai ales în orașele, în care afacerile și cerințele vieții sunt dăunătoare funcționării normale a organismului.

La higiena fizică trebue să adăugați și higiena morală. Trebue să fiți optimiști, veseli, calmi, binevoitori, încrezători căci altfel vă desechilibrați organismul.

Inconștientul creiază caracterul și soarta omului. Depinde de voi să vă formați un inconștient ideal realizator pentru a duce o viață fericită și plină de izbânzi. Atitudinile luate voluntar sau nu, gândurile conștiente sau inconștiente, dacă sunt des repetate, trec în inconștient și alcătuesc *eul* sau *personalitatea voastră*.

Nu dați vina pe surmenaj pentru a vă scuza slăbiciunea, nu munca, ci grija omoară pe om. Munca este salvatoare, ea păstrează sănătatea, pe când grijile ròd și ruginesc organismul, nu mișcarea, ci frecarea uzează mașina; nu supărările și necazurile mari vă întunecă viața, ci grijile neînsemnate și sâcâelile zilnice vă destramă echilibrul mintal și țin în loc opera ce aveți de înfăptuit în viață.

Temperamentul

Higiena fizică cuprinde principii generale și principii particulare. Sunt reguli generale de higienă și sunt reguli care nu convin decât fiecărui

temperament în parte. Intr'adevăr, fiecare om are un temperament deosebit. *Temperamentul vital*, este calm, iar funcţiunile sale vegetative sunt puternice. *Temperamentul motoriu*, posedă organe puternice în ce priveşte funcţiunile de relaţiune: oase, muşchi, etc., el e bogat în facultăţi motrice ca: hotărîre, voinţă, acţiune. *Temperamentul mintal*, este acela în care predomină creerul şi sistemul nervos, adică facultăţile intelectuale, imaginative şi senzitive. Temperamentul motor ar putea fi asemuit cu o maşină, temperamentul mintal ar fi mecanicul care conduce generatorul maşinii. Este probabilitatea de 90% ca d-voastră cei care cetiţi această lucrare, să aveţi un temperament mintal. Sunteţi bine înzestraţi pentru a ajunge buni ingineri; aşa dar, trebue să căutaţi să vă cunoaşteţi şi să vă dirijaţi propria voastră maşină.

Dacă temperamentul vital predomină la o persoană, ea e înclinată să se lase în voia soartei, să-şi economisească orice sforţare sau oboseală şi să-şi aleagă o viaţă uşoară şi plăcută. Atâta timp cât e tânără se hrăneşte bine, dar către 30—40 ani, începe să se îngraşe, muşchii se atrofiază; din cauza lipsei de exerciţiu, atât sănătatea cât şi longevitatea sunt ameninţate de grăsime.

Când predomină temperamentul motor, persoana este activă, ea îşi cheltueşte vitalitatea, îşi obosesţe organele vegetative şi sleeşte rezervele de grăsime, pe care le avea din tinereţe. Funcţiunile de eliminare îi sunt insuficiente, organismul se încarcă de resturi şi de toxine şi ... persoana începe să spună că-i artritică, se plânge de reumatisme şi de nervozitate, etc.

Atunci când predomină temperamentul mintal, persoana lucrează prea mult cu creerul şi nesocoteşte exerciţiul, higiena, viaţa animală. Slaba sa vitalitate nu mai ajunge să hrănească deajuns creerul. Această persoană se expune să devină nervoasă, neurastenică şi deprimată.

Cei mai mulţi oameni au un temperament mixt, au două sau trei temperamente combinate. Cetind această carte, veţi înţelege imediat cărui grup aparţineţi. Ştiţi care facultăţi vă sunt puternice şi care slabe; pe acestea din urmă trebue să le desvoltaţi, să faceţi sistematic cultură fizică, păstraţi regulile de higienă, desvoltaţi-vă muşchii, respiraţia, consumaţi mai puţină energie nervoasă, căutaţi liniştea sufletească, domoliţi-vă temperamentul, restrângeţi activitatea facultăţilor mintale şi nu abuzaţi de niciuna. Inţelepciunea, în materie de higienă, e să ţii calea de mijloc. Singurul mod de a duce o astfel de viaţă este să vă echilibraţi facultăţile cerebrale, să vă daţi seama de părţile voastre slabe, şi să căutaţi să le desvoltaţi treptat, fără întrerupere. Echilibrându-vă temperamentul, vă echilibraţi activitatea fizică şi mintală precum şi toate funcţiunile organismului.

Foloasele somnului. Numărul orelor de somn depinde de vârstă, de temperament, de ocupaţia şi activitatea fiecăruia. Trebue să dormiţi bine şi mai ales să dormiţi adânc. Cinaţi cu mai multe ore înainte de a vă culca pentru ca digestia să fie aproape isprăvită înainte de a vă aşeza în pat. Dacă vă culcaţi de vreme, mâncaţi mai uşor; să aveţi obiceiuri cât mai regulate. Sculaţi-vă de vreme, culcaţi-vă de vreme, căci orele de somn înainte de miezul nopţii sunt de două ori mai odihnitoare. Faceţi în fiecare zi exerciţiu în aer liber. Feriţi-vă de orice excitare fizică sau mintală către seară, ca să dormiţi fără preocupări. Timpul pe care îl veţi lua din somn, cu gândul de a lucra mai mult, nu vă aduce decât un folos înşelător; veţi lucra mai mult dar mai prost. Cititorule, dacă ai un temperament în care predomină cel mintal, caută să nu fii nervos; nervositatea se datoreşte în bună parte vieţii sedentare, lipsei de aer şi de exerciţiu, lipsei de autocontrol, activităţii exagerate a unora dintre

facultățile mintale, excitării simțurilor, exceselor sexuale, mâncatului repede și defectuos, educației rele, surmenajului, supărărilor și frământărilor. Dacă acesta este cazul tău, cititorule, odihnește-te și întărește-ți sistemul nervos și caută să duci o viață mai liniștită, dar nu fără ocupație. Veți dormi mai bine, făcând o baie călduță, înfășurându-vă pântecele cu o compresă umedă, sau luând înainte de masa de seară o lingură de supă de Bromură de Sodiu sau 30 de picături de tinctură de aubepină înainte de cină.

Somnul reîncarcă bateriile acumulatorilor sistemului nervos. De aceea e absolut necesar ca stomacul să fie gol, să nu vă fie teamă că stomacul gol vă va trezi din somn (dacă stomacul este sănătos) «somnul este mâncare», dacă vă culcați sănătoși nu vă va fi foame; nu mai stați în pat după ce v'ați deșteptat; sculați-vă; făceți gimnastică; apoi o baie sau o fricțiune, căci statul în pat, după ce v'ați trezit, vă moleșește. La nevoie, culcați-vă puțin după masă și faceți o siestă de 20 de minute. Lenevirea în pat dimineața, mai mult enervează decât odihnește, seara, vă va fi mai puțin somn și vă va veni poftă să vă culcați mai târziu ducându-vă la petreceri, la teatru, distracții, etc. Astfel vă faceți obiceiul nenorocit de a vă culca târziu și de a vă scula cât mai târziu cu putință.

Trebue să orânduiți somnul ca și mesele. Impuneți-vă o oră anumită pentru sculat și sculați-vă, chiar dacă ați avut insomnie sau dacă vi se pare că sunteți obosit. Dacă vă simțiți obosiți când vă deșteptați, puteți să vă faceți siesta de 20 minute după masă, sau să vă culcați mai de vreme seara, hotărînd dinainte ora sculării pentru a doua zi. Astfel veți rămâne credincioși hotărîrilor luate și veți dormi atâtea ceasuri cât aveți nevoie de somn adânc și reparator. Sunt persoane care știu să doarmă oriunde vor, când vor și atâta cât vor. Această însușire este

minunată și se datorește unui obiceiu mintal. Napoleon avea această însușire. Putea dormi oriunde și cât timp voia. Această însușire l-a ajutat să fie un geniu.

Fiecare trebue să se obișnuiască, ca odată ce s'a culcat, să nu se mai gândească la nimic interesant sau excitant; trebue să te gândești la lucruri banale ca să ajungi prin a nu te mai gândi la nimic. Dacă cetiți în pat, căutați să aveți o lumină bună, care să cadă din spate, pentru a nu vă obosi ochii; să nu cetiți multă vreme. Cetiți lucruri interesante dar nu excitante sau prea emoționante. Astfel creerul nu va lucra și noaptea.

Dacă aveți de lucrat cu creerul, obișnuiți-vă să vă sculați de vreme. Fără îndoială, seara e mai plăcut de lucrat, căci puteți lucra la infinit din cauza excitării din timpul zilei, dar munca aceasta e mult mai obositoare, împiedică somnul, înlătură liniștea și strică sănătatea pentru mai târziu. Pentru a dormi și pentru a vă scula când trebue, obișnuiți-vă să vă faceți autocontrolul, fiți disciplinați pentru a face din voi ceiace doriți și pentru a vă economisi forțele nervoase.

In ziua de astăzi, femeile și bărbații se păstrează tineri mai multă vreme. Odinioară, un bărbat de 45 de ani, o femeie de 35 ani se considerau la sfârșitul tinereții. Chiar felul de a se îmbrăca și de a se găti arăta această retragere prea timpurie. Astăzi, deplasările mai dese, automobilul, T.S.F. plimbările, călătoriile, higiena, nivelarea socială, îmbrățișarea unor ocupațiuni mai lucrative, fac ca viața să fie mai plăcută pentru toată lumea. Bărbați și femei, se îngrijesc mai mult pentru a-și păstra tinerețea și pentru a place mai multă vreme. Fiecare repetă fără să-și dea seama această autosugestie: « rămân tânăr ». Aduceți-vă aminte că de câte ori spuneți: « am mușchi zdraveni, plămânii îmi funcționează bine, sunt sprinten, arăt bine, stau drept, sunt

voinic, respir adânc, îmi măresc vitalitatea, îmi oxigenez sângele, îmi stimulez creerul, îmi desvolt glandele endocrine, omul deștept, serios și practic își câștigă întotdeauna existența sa și a familiei sale ». Ori de câte ori pronunțați aceste autosugestii binefăcătoare, vă recunoașteți meritele și puterile. După cum soarele se arată sub toate formele vieții vegetale și animale, tot astfel recunoașterea acestei forțe imanente, care vă împinge către sănătate, este soarele vieții voastre. Când soarele își îndreaptă perpendicular razele sale către o parte a globului nostru el, luminează această regiune, așa fel, încât să înflorească viața sub toate formele ei. Dimpotrivă, în timpul frigului plantele sunt amorțite; soarele nu le mai luminează și nu le mai dă căldură. Tot astfel se întâmplă și cu viața voastră. Toate însușirile, capacitatea, puterile voastre sunt amorțite până în clipa când gândirea le încălzește și le face să se manifeste. E de ajuns să recunoașteți puterile voastre și să le dați lumină, ca ele să se manifeste. Ori de câte ori negați această tendință către mai bine și către sănătate vă faceți rău vouă înșivă. Oricare ar fi prietenul care vă întreabă, spuneți întotdeauna că sunteți bine, că vă simțiți tare, că treburile vă merg bine. Dacă un om nu prea sănătos spune mereu « sunt obosit, deprimat, bolnav » puteți fi sigur că își va slăbi sănătatea, își va scurta tinerețea și că va trăi fără nicio putere asupra altora, fără avere și fără bucurie.

Nu e deajuns să ai gânduri bune, să afirmi că ești sănătos și viguros, *trebue să și realizezi aceste idei, să le arăți prin fapte.* Trebue să vă faceți deprinderi fizice, psihice și profesionale bune. Vreți să învățați să desemnați: trebue să luați în fiecare zi creionul în mână și să vă exercitați, ca mâna să reproducă un model și încet, încet, să ajungă să desemneze. Vine în sfârșit și momentul în care dobândiți capacitatea de a

desemna; ați dobândit-o prin antrenament; predispozițiile pe care le aveți v'au ajutat, dar nu ați ajuns totuși la o cunoaștere perfectă a desemnului numai datorită eredității, ci ați cultivat cu ajutorul mâinii și al ochiului, ceeace se află deja în spiritul vostru.

Mâna avea o tendință naturală să reproducă imaginile voastre mintale și vizuale și nu ați făcut decât să desvoltați această tendință și să o perfecționați. Ceiace v'a făcut să ajungeți la arta de a desemna se aplică și în metoda care are de scop de a cultiva vigoarea și sănătatea. Aveți în voi această tendință naturală, care trăește în voi, vă împinge către sănătate și putere. Trebue să vă obișnuiți organismul să realizeze și să exprime sănătate și putere, cum v'ați obișnuit mâna să desemneze. Îngrijiți-vă sănătatea prin gimnastică, prin respirație bună, prin sport. Așteptați cu încredere să deveniți sprinteni și tari; sunteți sprinteni și tari; sunteți siguri că veți deveni astfel, numai să urmați întocmai regulile higienei.

Invățați să respirați

Pentru a respira bine, trebue să fiți bine dispuși, optimiști și veseli. Invers, dacă respirați bine veți dobândi buna dispoziție, optimismul și veselia. Respirația curăță sângele prin oxigen, dă afară acidul carbonic și în același timp *excită direct glandele cu secreție internă care asigură sănătatea.* Plămânul, glandă cu secrețiune internă, e în legătură cu toate organele economiei fizice și de câte ori excitați plămânul, excitați toate celelalte glande și le faceți să funcționeze mai bine. Astfel vitalitatea crește. Trebue să vă învățați să respirați adânc și să dați complet afară tot aerul ce se află în plămâni. Dormiți cu

fereastra deschisă, aerisiți bine casa și stați cât mai mult posibil în aer liber. Dacă, din pricina ocupației, duceți o viață sedentară, făceți măcar cursele obișnuite pe jos, mergând mai repede și respirând adânc pe nas. Dacă această suprarespirație vă obosește, vă amețește, cu atât mai bine, aceasta înseamnă că gimnastica respiratorie este eficace. Aceste turburări ușoare vor dispare repede. Copiii leneși respiră prost. Oamenii cu mușchii slăbiți, cu pieptul strâmt, cu fața suptă, respiră prost. Ei respiră prea puțin deodată. Așa dar, învățați-vă să respirați și vă veți schimba atât fizicește cât și sufletește. Respirația luptă împotriva constipației și ajută digestia, cu ajutorul diafragmei ea face un masaj al organelor abdominale. Lucrează asupra ficatului, a secrețiunii biliare, asupra intestinului și rinichiului. Tot ea distruge toxinele și resturile. Respirația întărește pe cei slabi și slăbește pe cei grași.

Cum să ne obișnuim să suprarespirăm?

Prin Spiroscopie. Intrebuințați spiroscopul lui Pescher sau spirometrul lui Blum, sau o minge de cauciuc (de football), în care să suflați pentru a o umfla la maximum. Fiecare mișcare respiratorie trebue să se facă în aproximativ 15 secunde, niciodată în mai puțin de atât. Trebue să faceți 100 de mișcări respiratorii pe zi într'una, două sau trei ședințe. Aspirați întotdeauna pe nas.

Numărând. Inspirați cu putere pe nas pentru a vă umple, la maximum, plămânii cu aer, ținând corpul drept, apoi numărați fără a vă opri până la zece și expirați încet și adânc.

Prin oprirea respirației (apnee). Luați un ceas cu secundar, inspirați cu putere pe nas, apoi uitându-vă la ceas, observați cât timp vă puteți

ține respirația, normal, trebue să puteți ține inspirația 50 de secunde, dar prin exercițiu veți ajunge să o țineți cu ușurință un minut sau chiar mai mult. Acest procedeu este în același timp și un mijloc de control; în genere, cu cât o persoană își poate opri mai mult respirația, e cu atât mai sănătos și are o circulație mai bună.

Respirând rar. Luați ceasul în mână și încercați să nu faceți decât o respirație pe minut; după ce v'ați golit complet plămânii, inspirați încet, uitându-vă la ceas așa încât să inspirați cât mai mult aer în 20 de secunde, apoi rețineți aerul inspirat din plămâni 20 de secunde și în sfârșit în al 3-lea timp, expirați aerul din plămâni în 20 secunde. Acest ciclu respirator are deci o durată de 60 de secunde. Dacă această mișcare este prea înceată la început; antrenați-vă progresiv, până ce veți atinge această durată.

Prin gimnastică respiratorie propriu zisă. Vă așezați în fața unei oglinzi gol până la mijloc, cu capul drept, corpul într'o poziție corectă, bine sprijinit pe pământ, apoi încrucișați mâinile la piept cât mai trase spre spate și inspirați încet pe nas; vă opriți inspirația câteva clipe și apoi expirați încet, pe nas, aducând brațele înainte sau lăsându-le să cadă în jos. Faceți de zece ori la rând această mișcare. Această gimnastică respiratorie trebue făcută mai ales dimineața și seara, adică atunci când faceți exercițiile de gimnastică obișnuită.

Dintre *sporturi*, să alegeți pe acela care desvoltă puterea mușchiulară și cere o respirație profundă; înnotul, ascensiunile pe munți, cursa pe jos, tenisul, sărituri pe coardă, etc.

Dacă doctorul vă prescrie repaos, faceți în pat respirație adâncă și contracțiuni mușchiulare.

Pe măsură ce se mărește capacitatea toracică, vă puteți da seama, că vitalitatea crește și că toate funcțiunile se îndeplinesc mai bine.

Faceţi regulat *gimnastica abdominală*, în chipul următor:

a) Culcaţi-vă jos pe spate, cu braţele încrucişate la piept, apoi ridicaţi-vă încet în poziţia şezând, fără a mişca picioarele; faceţi această mişcare de 20 de ori la rând dimineaţa şi seara, la început va fi poate nevoie să vă sprijiniţi picioarele sub un obiect greu (pat sau dulap).

b) Flexiunea coapselor. Vă aşezaţi pe spate, ridicaţi coapsele fără să îndoiţi genunchii şi apoi duceţi picioarele spre cap; picioarele trebue să rămână verticale. Apoi le lăsaţi încet la pământ tot fără a îndoi genunchii.

c) Răsucirea trunchiului. In picioare, cu mâinile la ceafă, aduceţi coatele cât mai înapoi şi faceţi mişcări de rotaţie a trunchiului şi apoi de aplecare la dreapta şi la stânga.

d) Târîre. Această mişcare este cea mai folositoare dar şi cea mai obositoare. Târîrea nu este numai o gimnastică abdominală perfectă ci şi un bun masaj al pântecului. Idealul e să o faci gol sau în costum de bae pe o plaje de nisip, dar deoarece în 990 la 1000 de cazuri aceste condiţii nu pot fi îndeplinite, e deajuns să ne aşezăm pe pântece pe parchet ţinând capul ridicat bine pentru a nu respira praful de pe jos; de altfel, pentru a înlătura acest inconvenient, ne putem feri nasul şi gura printr'o fâşie de pânză legată cu un cauciuc după urechi, astfel aerul respirat va fi oarecum filtrat. Aşa dar, culcaţi pe pântece, cu mâinile la ceafă sau încrucişate la spate, picioarele puţin ridicate, fără a îndoi genunchii, trupul având astfel forma unui arc care îşi sprijină curba pe pământ, înaintaţi înclinându-vă la dreapta şi apoi la stânga, «clătinaţi-vă» ca un vapor pe vreme rea. Faceţi această mişcare cinci minute dimineaţa şi seara.

Recomand cetitorului să facă exerciţiile lui Müller, dar acestea sunt pentru persoanele cu temperament vital, pentru obesi sau pentru

persoane relativ tinere și voinice. Intelectualilor le recomand mai curând numai gimnastica respiratorie și cea abdominală fără celelalte și ca sport, *mingea medicinală* în costum de bae.

Exercițiul trebue să aibe ca efect desvoltarea membrelor slabe și echilibrarea temperamentului. Fiecărui temperament îi corespunde un grup de facultăți cerebrale predominante și fiecare grup de facultăți are influența sa asupra localizării activității mușculare. De pildă, combativitatea desvoltă mușchii brațelor și ai umerilor. Persoana care are un temperament combativ e înclinată să facă mișcări cu brațele și cu toracele. Chiar atunci, când nu face sport sau lucru manual, mișcă brațele, le încrucișează la piept (ca Napoleon), face gesturi, strânge pumnii, etc.

Hotărîrea desvoltă mușchii picioarelor, stima de sine desvoltă mușchii cari țin capul și trupul drept și pieptul înainte.

Orice activitate ușoară, plăcută, variată și recreativă, asemenea jocului copiilor desvoltă temperamentul vital. Oamenilor înzestrați cu un asemenea temperament, le place o plimbare la țară, într'o zi cu soare, pe un timp potrivit, într'un ținut încântător, alături de tovarăși buni. Sporturile, adică activitatea de iuțeală, intensă, intermitentă și de scurtă durată, întrerupte de perioade de destindere mușchiulară desvoltă temperamentul motor.

Oamenii pot fi împărțiți în pozitivi și negativi; pasionați sau pasivi. Persoanele impulsive, înflăcărate, active, aparțin tipului pasionat. Acestea ar trebui să urmeze un regim calmant. Persoanele negative, pasive, indiferente, indolente, greoaie au nevoie să facă sporturi, exerciții active energice și fricțiuni reci. Intensitatea și durata exercițiului trebue să fie proporțională cu sănătatea și puterea persoanei. De altfel exercițiile energice sunt recomandabile persoanelor tinere, sănătoase și viguroase. Persoanelor mai în vârstă se recomandă

exerciţii moderate, iar persoanelor slabe sau celor bătrâni nu se recomandă decât exerciţii uşoare.

Cum puteţi şti dacă un exerciţiu nu este prea greu pentru d-voastră? Număraţi-vă bătăile inimei; dacă bătăile inimei pe secundă nu revin la un ritm normal după 20 minute de odihnă, înseamnă că exerciţiul este prea violent.

Şi faceţi atunci gimnastică în poziţia culcat.

ALIMENTAREA. 90% dintre boli se datoresc unei rele alimentări, care ne duce la întrebuinţarea excitantelor, la alcoolism, tabagism, la excesul de carne şi la supraalimentare. «Omul nu moare, ci se omoară singur». «Omul îşi sapă singur groapa cu dinţii». Dacă funcţiunile digestive vi se îndeplinesc normal, nu trebue să simţiţi după masă nici greutate, nici dureri de cap, nici sensibilitate în golul stomacului (lingurică), nu trebue să fiţi trişti, acri, somnolenţi, sau surescitaţi, într'un cuvânt, să nu simţiţi nici cea mai mică stânjenire în organism. Trebue să fiţi în stare să faceţi orice muncă fizică sau intelectuală. Totuşi, nu e bine să faceţi un lucru prea obositor, imediat după masă. Inima şi plămânii funcţionează fără să simţi nici cea mai mică durere sau stânjenire, tot aşa trebue să fie şi cu stomacul.

Faceţi următoarea experienţă: după masă aplecaţi corpul înainte până când atingeţi pământul cu degetele. Apoi lăsaţi-vă pe spate cât mai mult şi apăsaţi cu putere ficatul, adică regiunea pântecului. Dacă unul din aceste exerciţii vă supără, înseamnă că digestia nu se face aşa cum ar trebui. Cei mai mulţi dintre oameni, nu au după o masă bună acel sentiment de reconfortare, pe care îl dă recâştigarea forţelor pierdute. Dimpotrivă, li se pare că le lipseşte ceva. Această nelinişte, această impresie a unei nevoi neîmplinite, sunt rezultatele unei excitări a stomacului, care îi va face să capete deprinderi alimentare rele ca:

dulciuri, desert, cafea, vin, liqueruri. Atunci când limba este albă-galbenă dimineața, însemnează că stomacul sau intestinul funcționează prost. Puteți ști că intestinul vă este leneș, luând 3 linguri mari de cărbune vegetal și observând câteva ceasuri mai târziu materiile fecale. Dacă sunt colorate în negru după 36 de ore, înseamnă că intestinul se golește prea încet. De altfel vă puteți face la un specialist și un examen radiografic al mersului alimentelor prin intestine și atunci veți vedea dacă intestinul se golește bine sau rău. *Cea mai mare boală* a secolului nostru este *constipația*. Trebue să o combatem cu orice preț prin regim și educație fizică, luând ulei de parafină, de agar-agar sau fiere de bou, con rectal și prin evacuarea pe vine după fiecare masă.

Când trebue să mâncăm? Trebue să mâncăm când ne este foame și la orele obișnuite de masă; nu trebue să mâncați când nu vă este foame. Singurul aperitiv bun este ajunatul. Dacă nu aveți poftă de mâncare 24, 48 de ore sau trei zile, nu stați la îndoială să ajunați în acest timp, sau mulțumiți-vă cu o supă de legume, zeamă de strugure sau fructe zemoase. Feriți-vă de foamea falșă care vi-o dă obișnuința: Cel ce se scoală de dimineață și i se pare că-i este foame își cam face iluzii; nu se poate ca unui om normal să-i fie foame de îndată ce se trezește, dacă a mâncat normal în ajun. Cel care mănâncă dimineața un adevărat dejun, prânz ca Englezii, de pildă, trebue să facă înainte exercițiu. Omul trebue să mănânce de trei ori pe zi: dimineața fructe zemoase, seara o masă ușoară fără carne și numai la prânz o masă mai îmbelșugată. Unele persoane «*supează*» după teatru. Acesta este un obiceiu nenorocit, o cauză de intoxicație cronică. Nu trebue nici să mâncăm după dejun, nici să supăm noaptea. *Ajunarea* este unul dintre cele mai bune mijloace terapeutice cari există. Ajunatul nu strică sănătatea, ci dimpotrivă o întreține și

o păstrează. Ajunatul a fost inventat de toate religiile în scop igienic, pentru a odihni organele digestive. Cel care vrea să scape de el face o mare greșeală. Persoanele slăbite, care cer deslegare preotului să nu postească, greșesc, căci, dacă supraalimentația mai merge la omul sănătos, ea este vătămătoare pentru cel bolnav. Cei bolnavi trebue să postească mai mult decât cei sănătoși, pentru ei a fost inventat postul; orice persoană obesă trebue să postească; de asemenea, oricine se simte obosit sau nu se simte bine. In timpul ajunatului să beți apă amestecată cu puțină zeamă de struguri, supă de legume și fructe zemoase. Mă mir că în ajunatul eucaristic nu se bea nici apă și astfel se ține seamă de rutină și nu de higienă. Postul poate dura dela o zi până la o lună, după cât e de grasă persoana.

Cum trebue să mâncăm? Foarte încet, mestecați cu grije chiar și supele, fierturile și laptele. Regimul de făinoase și pureuri este nelogic, căci învață pe bolnavi să nu mai mestece. Putem înlătura acest neajuns punând bucățele de pâine prăjită în pure. Un aliment bine mestecat, este pe jumătate digerat. Nu trebue să bei în timpul mesii ci la sfârșit. Nu trebue să pui în mâncare niciun aliment excitant, sare puțină, niciodată piper, muștar, castraveți acri, etc. Oțetul poate fi foarte bine înlocuit cu lămâe. Singura băutură să fie apa. In timpul mesii, să nu discutați, să fiți bine dispuși și să povestiți numai lucruri vesele. Buna dispoziție, o atitudine veselă, prietenoasă, sunt un tonic minunat pentru pofta de mâncare.

Ce trebue să mâncăm? a) Dimineața, fructe nefierte, nuci, alune, migdale, pere, mere, portocale, banane, etc. Fructele crude (nefierte), sunt mai bune decât fructele fierte, pentrucă conțin vitamine. Dacă trebue să le puneți zahăr când le fierbeți înseamnă că sunt de proastă calitate. Vor produce acidități gastrice. Să alegeți fructele

coapte și de bună calitate. Dacă nu se găsesc fructe proaspete, cumpărați fructe uscate: prune, smochine, etc., cari au și avantajul de a combate constipația. Să nu cumva să le curățați de coaje și sămânță cum fac unele persoane. Tocmai aceste resturi dela fructe excită intestinul și luptă împotriva constipației.

b) Masa de seara trebue să fie ușoară dacă vă culcați de vreme. Dimpotrivă poate fi substanțială dacă vă culcați la miezul nopții. Să nu mâncați niciodată carne seara. Prin carne înțeleg și carnea de pasăre, peștele și mezelurile. Să consumați alimente, care nu numai că produc calorii dar conțin și săruri minerale. Nu fierbeți legumele în apă, ci în aburi. Pâinea albă nu este hrănitoare. Mâncați pâine de casă sau pâine integrală (Heudebert). Să nu aruncați niciodată apa în care au fiert legumele, căci conține săruri minerale.

Cel mai bun timp pentru a bea apă este la sculare. Persoanele, cărora nu le place să bea apă când se scoală dimineața, pot să o amestece cu puțină zeamă de struguri care se găsește în comerț.

Dacă mâncați carne sau pește să mâncați în cantitate mică; un gram la kilogramul de greutate. Obișnuiți-vă să nu mâncați pateuri, conserve de carne sau de pește, vânaturi ținute mult timp sau «*hors-d'oeuvres*»-uri; să nu mâncați nici prea mult nici prea puțin. Simplificați menu-urile. Cu cât veți mesteca mai puține feluri de alimente la o masă, cu atât va fi mai bine.

Cele trei băi de dimineață

Higiena spune oricărui om să-și înceapă ziua prin *întreita bae matinală*. Prin această bae întreită se înțelege:

O BAE DE APĂ.—O BAE DE AER ŞI DE LUMINĂ.—
O BAE INTERIOARĂ (spălarea sângelui).

1. *O bae de apă.* — Alegeţi unul din aceste trei procedee: o bae caldă obişnuită, o bae rece sau călduţă în tub, o fricţiune, un duş, aplicarea unui prosop ud sau, şi mai simplu, fricţionarea cu mâna udă a fiecărei părţi a trupului separat (un castronaş de apă ajunge), principalul este de a uda toată suprafaţa pielei. Udaţi-vă pielea din cap până în picioare, apoi ştergeţi-vă bine, uscaţi-vă, frecându-vă cu putere şi terminaţi printr'un masaj.

2. *Baia de aer.*—Să vă faceţi exerciţiile şi toată toaleta gol şi cu ferestrele deschise în orice anotimp. Dacă vă e teamă să nu vă vadă cineva de afară, puneţi un cearceaf la fereastră. Dacă sunteţi la ţară făceţi exerciţiile în aer liber, adăpostindu-vă la un cort fără acoperiş sau de patru bucăţi de pânză întinse pe patru beţe.

3. *Baia interioară.*—Indată ce vă deşteptaţi, să beţi, înghiţitură cu înghiţitură, un pahar mare de apă şi să rămâneţi culcat câteva clipe. Apoi începeţi să vă faceţi gimnastica abdominală şi a diafragmei.

Ce fel de fricţiuni trebuesc făcute pentru ca pielea să funcţioneze bine? Pielea este un organ a cărui funcţionare este tot atât de importantă ca şi a rinichiului şi a ficatului. Cum terminaţi fricţiunea trebue să vă ştergeţi bine dela cap până la picioare şi apoi să vă frecaţi cu un prosop sau o mânuşe de bae până ce pielea se face roşie. Toate acestea nu cer mai mult de 5 minute. Funcţionarea pielei e atât de esenţială şi contactul ei, cu aerul şi cu lumina, joacă un rol fizic atât de important, încât trebue să evitaţi cât mai mult posibil îmbrăcămintea impermeabilă şi hainele negre. Imbrăcămintea impermeabilă apără de frig, dar tot atât de bine te poţi păzi şi cu haină de tricou de lână albă. O obiecţiune care mi se face

foarte des este doliul, dar doliul se poate purta în multe împrejurări și fără haine negre; un crep negru la braț, ajunge de multe ori; copiii pot fi îmbrăcați în alb. De altfel nu are nicio importanță felul de a proceda; eu sunt obligat să arăt lucrurile așa cum sunt, fiecare să facă după cum crede mai bine de cuviință.

Se observă, că făcând băi de lumină și de aer și având obiceiul fricțiunilor reci, ajungi repede să nu mai fii friguros.

Pentru fricțiuni, recomand o extremă curățenie, să nu vă fricționați niciodată corpul fără să vă fi spălat înainte pe mâini cu apă de colonie sau cu apă și săpun, căci atunci când mâna trece peste pielea uscată poate să smulgă un fir de păr, să infecteze locul și să apară astfel curând acnee sau furuncule, dacă mâna a fost murdară. In așezările naturaliste sau vegetariene, s'au observat uneori epidemii de furuncule; vegetarienii își închipuiau că aceste furuncule se datoresc eliminării toxinelor din organism prin piele; e o eroare grosolană, căci aceste epidemii nu erau decât dovada necurățeniei mâinilor. Unora le place să se fricționeze cu alcool sau cu apă de colonie, să nu întrebuințați alcoolul decât pentru mâini, căci fiind foarte volatil e ușor absorbit de plămâni. Să te fricționezi cu apă de colonie înseamnă să bei aproape o jumătate de pahar de alcool.

Auto-masajul. Masajul general al trupului este folositor nu numai bolnavilor ci și oamenilor sănătoși. Romanii întrebuințau masajul într'o largă măsură pentru a elimina toxinele, pe care le introduceau în organism prin excesele alimentare. Ei doreau să-și păstreze frumusețea trupului și vigoarea necesară sportului și atletismului. Masajul are darul de a întreține vitalitatea, de a distruge otrăvurile, de a păstra tăria mușchilor și a țesuturilor cu secreție și activează circulația.

Pentru cei slabi, venirea zilnică a unui maseur care frământă mușchii și țesuturile un ceas întreg, este un bine primordial. Și pentru cei sănătoși masajul este un lux binefăcător; dar cum acest lux nu și-l poate permite oricine, fiecare trebue să știe să-și facă singur masaj. Acest masaj este foarte simplu; el constă în a vă ciupi pielea depe tot trupul (cum se frământă pâinea) pentru a excita țesuturile. Această frământare generală a pielei timp de 5—6 minute asigură eliminarea toxinelor. E mai bine să vă faceți singuri acest masaj, deoarece el este și un minunat exercițiu la sculare. Să vă sculați întotdeauna de vreme: 8 ore de somn; 8 ore de lucru; 8 ore pentru rest.

Cea mai bună oră de culcare este 21 sau 22, cea mai bună pentru sculare 5 sau 6 dimineața. Orele de odihnă dinainte de miezul nopții folosesc îndoit; de asemenea, orele de lucru înainte de ora 6 dimineața folosesc tot îndoit.

Iată în ce fel trebuesc orânduite diferitele faze ale sculării: luarea paharului de apă fiind încă în pat, gimnastica diafragmei, masajul abdominal, gimnastică în picioare, loțiune, fricțiunea, masajul; apoi repaus 5 sau 10 minute. Aceste câteva clipe de odihnă vă vor obișnui să nu vă grăbiți. Deviza sănătății și a fericirii este « *niciodată grăbit, niciodată preocupat* », trebue deci să începi ziua fără grabă. Numai după ce ați terminat exercițiile puteți mânca. E un obiceiu rău acela de a se aduce micul dejun în camera de dormit. Afară de aceasta, nu trebue să mâncați niciodată fără să vă fie foame; cel căruia nu-i este foame nu trebue să mănânce, ci să-și bea paharul cu apă și să aștepte masa de prânz. Micul dejun se compune de obiceiu din cafea cu lapte sau cacao, care e indigestă și puțin hrănitoare. Dejunul ideal pentru dimineața este: fructe în orice anotimp, de preferință fructe crude (nefierte) și fără zahăr și puțină pâine, integrală sau cel puțin pâine cu 85% făină integrală. Pâinea albă nu e hrănitoare,

când e proaspătă e greu de digerat; să mâncaţi pâine cu 85% făină integrală; pâinea neagră zisă «integrală» adevărata pâine de casă.

Cultura fizică dă sănătate, voioşie şi bună dispoziţie. Ea măreşte sporul la muncă şi mai ales desvoltă voinţa. Ori de câte ori ne sculăm de dimineaţă, să ne impunem contactul cu apa rece şi aerul rece şi să punem în mişcare muşchii prin gimnastică chiar dacă suntem obosiţi; ori de câte ori ne facem singuri masaj, ne facem educaţia voinţii. Ori, aceste eforturi succesive desvoltă *zona motrice* a creerului.

Suprafaţa creerului nostru se poate împărţi în mai multe zone, fiecare zonă de circonvoluţiuni cuprinde o serie determinată de acte mintale. Zona mintală este destinată gândirii; zona motrice acţiunilor, (voinţa, etc.).

Cu cât întrebuinţăm mai mult funcţiunile care corespund acestor zone, cu atât acestea se desvoltă mai mult; cu cât vorbiţi mai mult cu atât mai mult desvoltaţi circonvoluţiunile vorbirii; cu cât faceţi socoteli mai mult, cu atât mai mult vă veţi pricepe la socoteli; cu cât *voiţi* mai mult cu atât mai mult vă creşte voinţa; ori, cu cât e mai mare puterea voinţii cu atât personalitatea creşte şi devine mai importantă.

Cum se desvoltă zona motrice a creerului? O veţi desvolta congestionând-o, adică întrebuinţând-o mereu. Tot ce veţi face cu ştiinţă şi cu voinţă din punct de vedere fizic vă desvoltă această zonă motrice, tot atât, sau chiar mai mult decât ce veţi face din punct de vedere moral sau mintal. Aşa dar, dacă ajungeţi să vă impuneţi a face regulat cele trei băi de dimineaţă, în orice anotimp şi mai ales atunci când sunteţi obosiţi, veţi desvolta zona motrice a creerului şi vă veţi educa voinţa.

Orice fericire se plăteşte cu un sacrificiu. Dacă acest sacrificiu e voluntar este mai uşor de făcut şi folosul lui mai mare.

Ajutați-vă de A.S. și sacrificiul va fi ușor. Puteți oare compara neplăcerile unui regim alimentar bine urmat cu cele pe care vi le-ar provoca guta, eczema sau arterioscleroza?

Așa dar, educația fizică desvoltă puterea individului atât în domeniul fizic cât și în cel moral; obișnuința actelor voluntare și ordonate educă voința și energia: ea ne duce la stăpânirea de sine și la stăpânirea celorlalți.

CAPITOLUL IX

STĂPÂNIREA DE SINE

Dacă vrei să cucerești lumea, începi prin a te cuceri pe tine însuți.

Ce însemnează a cuceri lumea? A cuceri lumea, însemnează a dobândi un bun renume, independența, influența socială, talentul profesional și în cele din urmă, bogăția, sănătatea și fericirea. Aceste bunuri dorite pot fi dobândite în majoritate sau în totalitate de acei cari *vor* să le dobândească.

Ce doriți? Să fiți fericiți. Ce trebue pentru a fi fericit? Sănătate, succesul și bucuria de a fi folositor altora. Cum veți avea sănătatea? Respectând regulile higienice, fizice și mintale, practicând cultura fizică. Pentru ce veți reuși în viață? Pentrucă veți avea *calitățile sociale* sau puterea atrăgătoare; *calități de ordine* și de metodă; *sentimentele pozitive*: optimismul, încrederea în sine, bunăvoința, entuziasmul; *calitățile practice*: simțul valorilor, logica care te face să tragi foloase; *calități morale*: dragostea de bine, de frumos, de adevăr, combativitatea, hotărîrea, solidaritatea, caritatea; *calitățile profesionale:* desvoltate prin sârguință, concentrare și perseverență.

Cunoştinţele profesionale. — Trebuesc să fie nu numai desvoltate, ci să întreacă pe ale celorlalţi; ele se dobândesc prin ordine, punctualitate şi dorinţa de a face «totdeauna mai bine».

Judecată, conştiinciozitate, solidaritate, combativitate, perseverenţă; omul care are aceste calităţi, reuşeşte neapărat şi dobândeşte o situaţie importantă.

Puteţi dobândi sau desvolta aceste calităţi? Da.

Dacă aţi fi rău înzestraţi, dacă aţi aparţine grupului celor cu metehne sau desechilibraţilor, reeducarea de sine ar fi pentru voi fără interes. Dar dacă citiţi această lecţiune, înseamnă că sunt în voi toate calităţile necesare pentru realizarea idealului vostru, sunteţi deja un spirit selecţionat şi *bun* pentru cultura umană.

Nu confundaţi cultura *umană sau psihică* cu cultura în sensul instrucţiunii. Aceste două metode nu au acelaşi scop. Cultura şi instrucţiunea nu sunt acelaşi lucru. Ziceţi: «Cutare om n'a reuşit, cu toate acestea el este instruit, cultivat, este un politechnician sau normalist; el are două sau trei licenţe, vorbeşte cinci sau şase limbi, el este deci cultivat!». Este exact, dar această cultură nu este aceea pe care trebue să o râvniţi. Cunoştinţele de care am vorbit sunt de preţuit şi măresc şansele de a reuşi, ele nu sunt însă de ajuns. Personal, cunosc oameni înzestraţi cu mai multe diplome sau care au dobândit oarecare valoare într'o ramură de artă sau de ştiinţă; însă au rămas bohemi şi duc o existenţă mizerabilă. Pentru ce?... Pentrucă ei nu sunt cultivaţi în sensul «culturii umane», adică în sensul practic, ei nu sunt nicidecum echilibraţi; nu şi-au cultivat în mod normal *toate* facultăţile lor. Aceşti intelectuali nu sunt de loc *oameni practici*; ei nu ştiu să întrebuinţeze facultăţile lor în vederea unui randament mai mare. Dacă ar fi intrat pe mâna unui filosof «psiholog», psihanalist, şi le-ar fi canalizat energia lor,

inteligența lor, ei ar fi obținut un randament minunat.

Iată pentru ce cursurile de reeducare sunt o binefacere socială! Dacă fiecare le-ar urma, ați vedea dispărând incapabilii, amărîții, cei cari n'au reușit în nimic, de care sunteți înconjurați. Viața socială ar fi modificată; fiecare ar fi mulțumit de soarta sa.

Ce vă trebue pentru a reuși?... Realizați *adevăratul vostru eu*, eul vostru ideal. Mă explic: Luați două personagii deosebite, unul inteligent, dotat cu un spirit vioiu și orientat către viața practică, și celălalt lipsit de inteligență cu metehne moștenite. Ultimul este excepția. Dacă ați întreba pe această ființă incultă: «ce dorești pe acest pământ?». Ea ar răspunde: «să iau vecinului bogățiile sale, să mănânc bine, să beau bine, să dorm bine, să mă amuz; nimic mai mult». Răspunzând astfel, el nu s'ar gândi la urmările supărătoare ale acestei stări de lucruri, stare care-l va conduce fatal la ruină, la trândăvie, la plictiseală, la boală și la o moarte timpurie. Noi nu ne vom ocupa de aceste ființe inferioare, căci sforțările noastre merită să se aplice celor cari au nevoie de perfecționare.

Orice om inteligent — și toți acei cari cetesc aceste note sunt inteligenți — va exprima astfel ținta sa: «Idealul meu este de a fi om bun, folositor, stimat, care să mă bucur de o influență socială întinsă, capabil de a vorbi bine, de a scrie bine, de a gândi, de a judeca și de a executa orice hotărîre, căci acestea sunt calitățile ce trebue să ai, ca să poți fi folositor și *să reușești*».

Iată ținta voastră, nu este așa?... Ei bine, voi o puteți realiza. Dacă ați conceput acest proiect, aveți sigur, în stare latentă, calitățile care trebuesc câștigate; aveți, în germene, toate aptitudinile necesare pentru a realiza această țintă; este de ajuns să le desvoltați. Cum să

le desvoltați?... Mai întâi prin *concentrare*. Cum veți lua obiceiul concentrării? Prin *Self-controlul* spiritului. Trebue să stabiliți un program care să satisfacă dorințelor voastre. Acest program trebue examinat cu multă atenție, pentru a vă da seama de amănuntele sale și de mijloacele de a le realiza. Trebue să vă învățați a «reflecta», adică a controla gândurile voastre, pentru a vă fixa atențiunea asupra unei idei, pentru a o fixa atât de mult, cât va fi trebuincios la deslegarea problemei.

Acest program ar trebui în urmă, să fie executat fără șovăire; îl veți realiza îndată ce veți fi ajuns să aveți controlul asupra acțiunilor voastre. Este ceiace numiți voința. Prin reflexiune, veți vedea limpede ceiace aveți de făcut, vă veți stabili planul și vă veți lămuri ideile. Din ziua în care veți dobândi spontan sau prin A.S. voluntară o idee tare și puternică, ea va deștepta un sentiment, o emoție, care se vor manifesta prin râvnă și entuziasm. Inteligența este totdeauna intim legată cu sentimentul. Veți fi împinși să-l aduceți la îndeplinire de tăria dorinții; veți fi împinși de puterea gândirii pe care voi o luați drept «voință». In realitate, voința este o vorbă, *nimic decât o vorbă*. Acesta este mersul evoluției intelectuale, care face să treacă ideea la realizare printr'o dorință intensă, printr'un sentiment violent de a reuși; *sentimentul este acela care vă îndreaptă și nicidecum voința* și nici *rațiunea*.

Ideea puternică, ideea motrice este aceia care provoacă entusiasmul și duce la acțiune. Noi lucrăm sub înrâurirea motivului, a celui mai tare mobil, adică sub înrâurirea sentimentului, sub presiunea unei tendințe naturale sau dobândite. Acest mobil, este pus în acțiune de ideea tare care a fost semănată în mintea voastră de sugestiune. *Soarta nu este decât expresiunea inconștientului nostru.*

Dacă nu aveţi încredere în posibilitatea de a vă transforma, gândiţi-vă mult la acest adevăr: *firea noastră se poate perfecţiona la nesfârşit.* Orice fiinţă vieţuitoare, vegetală sau animală, este supusă legii evoluţiei, nu rămâne niciodată în punctul în care se găseşte. El trebue să evolueze spre bine sau să dea înapoi spre rău. De îndată ce aţi început să vă cuceriţi pe voi înşivă, de atunci începe în viaţa voastră o fază nouă, premergătoare realizării idealului vostru.

Indată ce acest ideal va fi atins, va trebui să-l înlocuiţi numaidecât printr'un ideal mult superior; nu este margine în mersul spre perfecţiune. Trebue să ţintiţi, chiar de acum, atât de departe cât poate străbate privirea voastră. Trebue să vă realizaţi idealul, care este expresia adevăratei voastre firi, al eului vostru ideal. Nu puteţi fi fericit în afară de el; fără el, fericirea voastră este o închipuire; veţi fi în stare, poate să suferiţi influenţa excitaţiilor înşelătoare, care vă vor ului; aceasta se cheamă plăcerea, dar nicidecum fericirea.

Puteţi şi trebue să evoluaţi. — Rasa noastră este progresivă şi natura a pus în noi toate tendinţele spre progres. Indată ce vă veţi fi făcut programul, îndată ce aţi început să vă cultivaţi, viaţa voastră va deveni mai largă. Nu veţi mai pierde timpul, zilele voastre vor fi pline, veţi avea impresia de forţă şi de satisfacţie pe care o procură orice antrenare sistematică.

Trebue să vă controlaţi gândurile, adică să vă educaţi conştientul

1. Nu admiteţi, în mintea voastră, nicio idee negativă, adică nimic din ceiace vă poate nelinişti şi turbura sau care exprimă ura, invidia, gelozia, descurajarea.

2. Indreptați-vă mintea voastră asupra unui singur punct, un singur lucru deodată, fără a vă lăsa cuprinși de vre-o altă idee lăturalnică.

Dacă vreți să dobândiți o mare valoare profesională, să deveniți o ființă superioară, veți ajunge prin concentrare. Fixați-vă atenția asupra unui subiect dat și unic, atât timp cât sunteți hotărîți să lucrați la el. Fixați-o mai întâi un minut și progresiv veți ajunge a vă concentra timp de mai multe minute, timp de o jumătate oră.

In timpul acestei ședințe de concentrare, veți atinge o putere de inteligență excepțională, veți vedea același subiect pe toate fețele, veți scoate la urmă adevărul. « Dar, veți zice, nu sunt capabil de a-mi concentra gândurile, sunt zăpăcit, sunt distrat ». Da, sunteți și ați fost astfel încă din școală; profesorii și părinții voștri au spus: « El este inteligent, dar distrat și zăpăcit »; ei aveau un surâs indulgent exprimând acest adevăr, dar n'au făcut nimic pentru a vă vindeca și au făcut rău. Zăpăcit și distrat sunt stări supărătoare, care vor dispărea prin antrenare, prin educația perseverenții și a hărniciei. Pentru a vă antrena, practicați *continuitatea*, fiți perseverenți, altfel nu veți realiza nimic.

Copilul zăpăcit va cădea la examene și, mai târziu, nu va reuși în niciun fel de ocupație. Cu aceleași facultăți, dacă își desvoltă concentrarea, randamentul său va crește dela unu la o sută. Concentrarea este prima condițiune a succesului.

Omul este ceiace sunt gândurile sale. Dacă grija, neliniștea, descurajarea, invidia apar în voi, eliminați-le sistematic și fixați-vă atențiunea asupra unui alt subiect, care vă preocupă și vă interesează; așa veți desvolta controlul gândurilor voastre; goniți gândurile seci și hoinare, care sunt lipsite de putere și de acțiune. Voi sunteți ceiace sunt gândurile și sentimentele voastre. Prin sentiment, înțeleg dorinți, pofte, pasiuni.

Omul, este în adevăr, în acelaşi timp o inteligenţă şi o fiinţă sentimentală, înzestrată cu voinţă. Zic « voinţă » pentru a indica facultatea de a realiza, însă în realitate inteligenţa şi sentimentul îl fac să lucreze. *Ideile forţă* şi sentimentele puternice, se nasc din aceste idei, care ne împing la acţiune. Invăţaţi deci să goniţi gândurile rele (nelinişte, grijă, invidie). Dacă sunteţi într'un acces de proastă dispoziţie, încercaţi a lua o înfăţişare vioaie şi veselă şi starea sufletului vostru se va schimba. Luaţi o carte pătrunsă de optimism şi de bărbăţie; veţi ceti maşinal la început, dar, dacă faceţi o sforţare pentru a fixa atenţiunea asupra acestei lecturi, încetul cu încetul, cursul ideilor voastre se va schimba, sentimentele vor urma gândurile voastre. Calmul va reveni întocmai cum apare soarele printre nori.

Sentimentele ne împing la acţiune. Pentru a face să se nască sentimentele trebue ca să provocăm gândurile şi să le controlăm prin A.S. Prin antrenarea progresivă, prin repetirea sforţărilor voastre mintale, veţi dobândi sentimentele pe care le doriţi să le aveţi şi veţi lucra cum trebue.

In acest fel, veţi face judecata voastră lucidă, veţi deveni stăpâni pe voi înşivă, veţi dobândi *auto-controlul.*

Spiritul care se concentrează gândeşte inteligent; dacă gândeşte inteligent el desvoltă funcţiunile sale de hotărîre şi de realizare.

Voinţa este expresia ideii motrice. Această idee este legată de acţiune şi ne dă dorinţa folositoare. Voinţa nu determină felul gândurilor, rămâne însă în serviciul gândirii inteligente.

Gândirea provoacă dorinţi care sunt urmate de acţiune. Trebue să vă controlaţi sentimentele şi gândurile. Dacă observaţi şi mai cu seamă dacă semnalaţi defectele acelora cari vă înconjoară, acest obiceiu rău « reaua voinţă », creiază împrejurul vostru antipatia. Lăsaţi deci această

mânie de a critica și de a arăta defectele altora. Obișnuiți-vă de a nu căuta la ceilalți decât aceia ce este bun. Astfel din răuvoitori ce sunteți, deveniți binevoitori; ajutați-vă prin *autosugestiune* (A vedea mai departe capitolul consacrat acestei chestiuni).

Educați-vă voința prin autosugestie

Pentru a vă educa voința, trebue să vă desvoltați în creer zona motrice; această desvoltare se va realiza prin *efort*, atât în domeniul fizic cât și în domeniul intelectual și moral. Ajutați-vă de *auto-sugestia* făcută cu vocea tare și îndelung repetată

a) Faceți, în fiecare dimineață, un program, care va fi verificat în toate serile. Faptul de a executa acest program, educă voința;

b) Mestecați încet în timpul meselor. Mestecarea are avantajul prețios de a vă face să digerați mai bine; căci gura este singura parte a tubului digestiv pusă subt controlul voinții; apoi, faptul de a supraveghea un act mașinal, care devine voluntar, antrenează voința;

c) Faceți un program pentru mâncare, adică să vă opriți de a consuma mai mult decât v'ați hotărît să mâncați; nu mâncați fără foame; ajunați câteodată; suprimați periodic sau constant carnea, excitantele (aperitive, băuturi alcolice, condimente, cafea, ceai, ciocolată);

d) Impuneți-vă cincisprezece minute până la douăzeci minute de educație fizică dimineața și cinci minute seara;

e) Faceți suprarespirație; totdeauna când ieșiți din casă, respirați adânc de 6 ori pe rând; inspirați pe nas, cât se poate de mult aer și expirați aerul absorbit tot și încet, pe nas.

CONCLUZIUNE. Cultura minții nu se poate despărți de cultura fizică.

Pentru a gândi bine și a voi energic, creerul trebue să fie irigat de un sânge curat; sângele se curăță prin higienă și cultura fizică (cel puțin 20 minute pe zi).

Cultura fizică servește la îmbunătățirea sănătății. Practica higienii necesită un moral bun și permite de a educa voința și de a forma inconștientul prin autosugestie.

CAPITOLUL X

CONCENTRAREA

Consideră viața ca un sport și spune-ți că te afli mereu în antrenament.

Sunt şcolari, studenţi cari fac în două ore o lucrare pe care camarazii lor ar face-o cu greutate în patru.

Sunt oameni cari, în fața unei încurcături, se gândesc un sfert de oră să găsească soluția. Sunt avocați cari încep să studieze dosarul o oră înainte de a pleca la ședință. Sunt chirurgi cari, înainte de a face o operație gravă, se mulțumesc să examineze bolnavul zece minute și cari în cursul operației sunt în stare să schimbe tehnica de atâtea ori, de câte ori apare ceva nou; ei modifică planul fără să stea la îndoială, fără reflecție aparentă.

Concentrarea este facultatea care creiază ași, supraoamenii. Ea constă în puterea de a vă îndrepta totalitatea forţelor psihice asupra *unui singur punct*, fără a vă putea fura atenția vreun fapt, sau vreo altă întâmplare care s'ar putea produce în jurul vostru. Puneți o lupă în dreptul razelor solare, îndreptați punctul luminos al focarului pe o foaie de hârtie, ea se va aprinde. Concentrați în același fel toate forţele voastre asupra unui fapt unic, fără distracție, lumina va izvorî.

Orice problemă care se înfățișează spiritului va fi rezolvată în câteva minute de concentrare.

Acțiunile repezi și cu efect, deciziunile instantanee, manifestările «prezenței de spirit» sunt simple reflexe, pregătite prin acte anterioare, care ele însuși au fost executate prin concentrare.

Dacă voiți să *reușiți*, să ajungeți la cele mai înalte trepte ale scării sociale, învățați să vă canalizați atențiunea, gândurile, sentimentele, dorințele voastre, voința voastră, concentrați-le, ca razele solare, pe un punct unic «*Unitatea în scop permite unitatea în conducere și unitatea de conducere duce la victorie*».

Ființele care dobândesc situații înalte, în oricare ramură a activității omenești, sunt minți capabile de a se *concentra*. Pentru acela care le privește la lucru, ele dau impresia că execută orice acțiune fără nicio sforțare, deoarece antrenamentul pare a le fi desvoltat concentrarea, până într'atâta încât să o facă spontan.

Cum ajungem la antrenarea progresivă a concentrării? Cât timp durează această antrenare? Începeți chiar de acum, exercitați-vă ziua întreagă, oricare ar fi actul pe care-l veți executa, oricare ar fi ideea pe care o frământă mintea voastră, dați-i toată atențiunea voastră.

V'am vorbit de aptitudinea numită *silință*. Ea nu este decât una din aspectele concentrării. Nu poate fi succes fără concentrare. Acțiunea se desvoltă la infinit în organismul omenesc, atât din punct de vedere fizic, cât și mintal.

Concentrarea este însușirea minții de a se lega numai de o singură gândire, de un singur sentiment, de un singur obiect, aceasta este *atențiunea centralizată*.

Mă însărcinați să fac traducerea unei cărți scrisă într'o limbă străină, încep lucrul, fac traducerea conștiincios, caut cuvintele ale căror înțeles exact nu-l știu, scriu citeț textul, dacă sună telefonul, nu răspund, nu primesc pe cei

ce mă deranjează, pentru a nu fi distrat în lucrarea mea; sunt atât de preocupat de lucrare, că nimic nu mă poate distrage. Concentrarea este *atenţiunea centralizată.*

Atenţiunea simplă poate fi *risipită.* Puteţi fi atent la mai multe lucruri deodată. Cetirea unei cărţi, stilul său, căutarea unui cuvânt într'un dicţionar, căutarea unui alt cuvânt analog; nu necesită decât atenţiunea. Câteodată, daţi atenţie la mai multe lucruri în acelaşi timp; urmăriţi o conversaţie fără şir. Faceţi o conferinţă; sunteţi pătrunşi de subiectul vostru, cu toate acestea băgaţi de seamă expresia auditorilor, băgaţi de seamă amicul care vine cu întârziere, vă întrebaţi dacă nu desvoltaţi prea mult un pasagiu; sunteţi atent, vă daţi toată osteneala, însă nu sunteţi concentraţi. Dacă aţi fi vorbit pentru voi singuri sau pentru o persoană singură; niciunul din incidentele pe care vi le semnalez nu ar fi fost băgate în seamă de voi.

Dacă păstraţi înaintea ochilor subiectul pe care-l trataţi fără cea mai mică abatere, fără paranteză, fără digresiune, atunci aplicaţi concentrarea. Dacă, într'o convorbire, înaintea câtorva persoane cu spiritul mobil, veţi readuce mereu conversaţia asupra unui subiect unic până ce el a fost tratat complet, atunci veţi fi aplicat concentrarea. Aceasta înseamnă că v'aţi exercitat controlul asupra voastră şi aţi pretins şi controlul celorlalţi.

Atenţiunea, sârguinţa, concentrarea, auto-controlul, sunt deci strâns legate. E totuşi important, să înţelegeţi bine această terminologie pentru a avea o idee cât mai clară despre ea.

Sârguinţa este concentrarea atenţiunii asupra ocupaţiei la care vă dedaţi. Autocontrolul este supraveghetorul, diriguitorul gândurilor şi a sentimentelor voastre. Atenţiunea concentrată asupra stării voastre mintale sau *introspecţia*, este mijlocul cel mai direct de a desvolta autocontrolul;

atenţiunea concentrată asupra psihismului altuia este *psihanaliza.*

Prin acest procedeu (confesiune laică) psihiatrul descoperă cauza nevrozelor. FREUD a demonstrat că ele erau de cele mai multe ori de origină sexuală şi necunoscute de pacient.

Concentrarea face ca toate ideile voastre să conveargă asupra unui centru, după cum facem ca cu ajutorul unei lupe, razele solare să conveargă către focarul luminos. Pentru ca procesul concentrării să se realizeze într'adevăr şi să ajungă să aibe efect, trebue prelungit şi trebue ca examenul chestiunii să fie făcut cu mult temeiu.

Exemplu: priviţi o floare, o examinaţi cinci minute, apoi îi faceţi descrierea completă fără *a vă mai uita la dânsa.* O luaţi, o examinaţi şi vă îndreptaţi toată atenţia asupra detaliilor. Observaţi culoarea, parfumul, forma petalelor, a caliciului, organele de reproducere, etc. In timp ce sunteţi astfel ocupaţi, atenţiunea voastră, va fi atât de concentrată asupra organelor floarei, încât nici o sută de persoane în jurul vostru nu v'ar putea distra. In timpul acestor cinci minute, *aţi concentrat* toată gândirea voastră asupra floarei.

Prin analogie, vă puteţi da seama de felul în care trebue să vă concentraţi asupra unei ideei, unei hotărîri, unei judecăţi, unei formule. Veţi studia chestiunea sub toate aspectele ei. Orice gândire care se va prezenta spiritului vostru şi care nu va fi direct legată de ideea principală, care vă ocupă, va fi numaidecât înlăturată.

Unele ocupaţiuni cer o concentrare deplină şi o şi desvoltă: de exemplu matematicele. Nu se poate închipui un matematician, care desleagă o problemă, fără concentrare. Vă închipuiţi un compozitor, un chirurg, un orator lipsit de concentrare? Prin ce se deosebeşte omul de geniu de ceilalţi, dacă nu prin desvoltarea extraordinară a oarecăror însuşiri pe care fiecare le are într'un

anumit grad? *Geniul* nu se datorește numai unei dispoziţiuni înnăscute, ci mai mult unui *exerciţiu constant al acestei dispoziţiuni.* Facultăţile tari, prin naştere, moştenire, au fost mărite, hipertrofiate, printr'o sârguinţă *concentrată şi prelungită.* Concentrarea permite omului de *geniu* de a îndeplini în cursul existenţii sale, ceiace un număr considerabil de vieţi obişnuite, asociate la acelaşi scop, nu ar fi în stare să realizeze.

Pentru a desvolta concentrarea, recurgeţi la toate mijloacele posibile. Studiaţi o limbă la fonograf, jucaţi bridgiul, damele, şahul, beţişoarele, *cuvinte încrucişate,* care vă prind toată atenţiunea.

Concentrarea înseamnă întrebuinţarea concomitentă a patru calităţi: *atenţia*, *autocontrolul*, *continuitatea*, *stăruinţa.*

Atenţia stă la baza concentrării.

Self controlul (auto-controlul) este necesar pentru a vă dirigui gândurile voastre şi a îndepărta ideile străine de subiect. *Continuitatea* susţine atenţiunea şi evită întreruperile. *Stăruinţa* sileşte atenţiunea să rămână pe loc până la sfârşitul celor ce v'aţi propus să faceţi.

Deci dacă vreţi să dobândiţi această minunată facultate a concentrării, trebue să vă exercitaţi atenţiunea, autocontrolul, continuitatea, stăruinţa, în toate treburile zilnice.

Dacă nu ştiţi să vă concentraţi, este din cauză că aceste patru însuşiri, sau una din ele, vă lipsesc. Pentru a le dobândi, este de ajuns să le exercitaţi, să le desvoltaţi îndelung. Perseverenţa, stăruinţa, continuitatea sunt cheia succesului.

Concentraţi-vă asupra lucrurilor celor mici înainte de a vă concentra asupra celor mari

Dacă faceţi recensământul oamenilor « ajunşi » în oricare meserie, veţi descoperi că 97% duc o existenţă mediocră, numai trei la sută reuşesc.

Fiecare individ nepricopsit sau mediocru găsește totdeauna o explicație a nereușitei sale. Unii spun că din lipsă de noroc, alții din boală sau lene. In realitate, cei 97 la sută cari nu reușesc, sunt ființe care nu practică nici igiena, nici concentrarea, nici încordarea minții. Pentru ce nu sunt ei concentrați? Pentrucă aparțin uneia din următoarele trei categorii: *Neantrenații*, *emotivii*, *apaticii*.

A) *Neantrenații*. Spirite care posedă toate facultățile mintale într'un grad suficient pentru a practica concentrarea, însă n'au exercitat-o niciodată. Ei au dispozițiile necesare, însă nu și-au dat niciodată osteneala să se servească de ele. Cu ei rezultatul ar fi ușor de obținut. Simpla lectură a acestui capitol ar fi suficientă.

B) *Emotivii* sunt impulsivi; la ei sentimentele, pasiunile, poftele nu sunt stăvilite prin autocontrol. Trebue ca aceste persoane să desvolte mai întâi stăpânirea de sine sau self-control. Cum? Prin antrenarea la calm. Ele vor face, în fiecare zi, un program care le va regulariza viața; se vor scula și se vor culca la ora fixă; se vor abține dela lectura romanelor pasionate, dela spectacolele enervante; vor suprima în alimentare, excitantele: lucrurile pipărate, condimentele, vinul, alcolul, cafeaua. Ele vor căuta societatea ființelor liniștite, chibzuite, cumpănite, ceea ce le va interesa puțin la început, căci așa sunt oamenii: ei caută întotdeauna pe cei ce au aceleași defecte, ca și ei. Un emotiv caută un agitat, dar un emotiv poate, dacă vrea, să se concentreze; este de ajuns ca el să se pasioneze pentru subiectul pe care trebue să-l studieze, el va trebui deci, dela început, să caute subiecte care-l interesează în mod natural. Tot ce deșteaptă sentimentele, emoțiunea, atrage pe nervoși; ei se concentrează atunci spontan. Ei bine, trebue să-i obișnuim să se concentreze de bună voie, asupra unui subiect care, la prima vedere, nu-i excită

spontan. Cum veţi face aceasta? Deşteptând emotivitatea lor asupra unei părţi a subiectului. Ei îşi pun atunci tot entusiasmul lor asupra acestei părţi.

C) *Apaticii.* Cea mai rea categorie este aceea a indiferenţilor. Constituţia lor este lipsită de oarecare produse glandulare: tiroida, suprarenala, hypofiza. Sentimentele lor, facultăţile lor afective sunt adormite; dorinţele lor sunt prea slabe pentru a provoca acţiunea. Aceste persoane trebuesc stimulate, tonificate, sfătuite să facă gimnastica respiratoare, cultura fizică. Trebue căutat în mentalitatea lor, punctul care le deşteaptă interesul şi curiozitatea. Fiecare are ideea sa favorită; trebue să deşteptăm facultatea care doarme, cu ajutorul acestei idei favorite a elevului; unora le plac banii, altora căminul sau vanitatea satisfăcută. Educatorul trebue să caute mobilul de căpetenie care, va servi la fiecare dintre ei, ca pârghie pentru a excita dorinţele şi a educa facultăţile lor motrice. Medicul va interveni pentru a recurge *la endocrinotherapie* (combaterea *deficienţilor* glandulare), sau *psychanaliză.*

Este bine să-i punem în legătură cu fiinţe entusiaste, energice, harnice, numai ca aceştia să fie animaţi faţă de ei de bune intenţii şi să le dea sugestii folositoare. Trebue găsit pentru ei, un animator care să deştepte curiozitatea lor intelectuală, curiozitate, graţie căreia vor ajunge a-şi concentra de bună voie atenţiunea asupra unui subiect sau asupra unui obiect oarecare.

Câteva exerciţii speciale vă vor antrena la concentrare:

Faceţi *o lectură scurtă şi bună.* Cetiţi încet; construiţi mai încet imaginile care corespund textului pe care-l cetiţi, fără a da atenţie stilului; transformaţi în imagini sau în idei perceptibile tot ceea ce cetiţi. Când veţi fi cetit un capitol pe cât se poate de scurt, explicaţi-l unei fiinţe imaginare şi puţin inteligente, pentru a o face să

înțeleagă. Veți urma astfel timp de un sfert de oră. Dacă aveți intenția de a vă perfecționa stilul, veți reciti același text, altă dată făcând atenție numai la stil. Veți închide cartea și urmărind imaginele deșteptate în voi, veți scrie textul fără a face uz de memorie. Veți scrie fiecare capitol; veți face corecturile de ortografie și de stil; veți reîncepe de zece ori, până ce veți ajunge să scriți ca și autorul.

De câte ori vă urmărește o idee, o emoțiune intensă, faceți exercițiii de respirație profundă numărând 20 în timpul inspirației și 20 în timpul expirației; veți vedea dispărând ceiace vă obseda.

Luați atitudinea statuii, adică aceia a ființei destinse și imobile; ea vă va permite să dobândiți calmul; închideți ochii, tăceți, evitați cea mai mică mișcare; respirați încet, în mod superficial, goniți orice idee, care se oferă minții voastre. Veți spune că aceasta este contrariu concentrării? Nu! Faptul de a ști să goniți orice gând, vă permite să practicați mai ușor concentrarea, căci exersați astfel auto-controlul și goniți ideile părăsite.

La masă, să nu vorbiți de afaceri, nu certați copiii, nu discutați cu un prieten. Alegeți sistematic subiecte ușoare, chestiuni de interes imediat și banal. Fiți destinși.

Făceți-vă noui obiceiuri pentru a făuri un inconștient de dorit. Repetați de mai multe ori același act, gândiți-vă înainte de a-l executa pentru prima dată. Susțineți-vă prin auto-sugestie. Trebue să vă făceți noui obiceiuri, pentru a suprima pe cele rele, instalate de mai înainte. Dacă atacați cu îndrăsneală un obiceiu nou, veți deștepta în subconștient împotriviri. Fiți diplomați cu voi *înșivă*. Lăsați-vă în pace defectele.

Dacă aveți un câmp de cultivat, pentru a distruge melcii și larvele, nu vă dați osteneala de a le omorî una câte una; creșteți pe acest câmp arici, sau găini; paraziții vor dispare.

Faceţi tot astfel pentru obiceiurile rele; nu vă daţi osteneala de a le desrădăcina; creiaţi altele noui, care vor fi tot atâtea forţe binefăcătoare, ce vă vor absorbi defectele. Dacă sunteţi de obiceiu emotivi, luaţi sistematic o atitudine calmă, liniştită, pacinică; dacă vă simţiţi pe punctul de a vă pierde răbdarea, spuneţi-vă «sunt pacinic, sunt calm», luaţi înfăţişarea surâzătoare, în ciuda împunsăturilor de ace care vă ating în fiecare clipă.

Practicaţi continuitatea. Incepeţi a ceti un jurnal? Nu-l cercetaţi dela un capăt la altul, dar spuneţi-vă: «Voi ceti mai întâiu titlurile, apoi un singur articol complet». Acest articol, orice s'ar întâmpla cetiţi-l până la sfârşit, chiar dacă el nu vă interesează. V'aţi hotărît să găsiţi soluţia unei probleme? Găsiţi-o, orice s'ar întâmpla. Aţi început a cânta o bucată la pian? Terminaţi-o.

Controlaţi-vă vorbele. Nu criticaţi pe nimeni niciodată; fiţi binevoitori; nu vă criticaţi pe voi înşivă. Nu vă plângeţi de frig, de căldură, de vânt. Aceste tânguiri vă pun într'o situaţie neplăcută. Invârtiţi-vă limba de şapte ori, înainte de a pronunţa un cuvânt. Nu pronunţaţi vorbe jignitoare, vorbe pe care le veţi regreta. Vorbiţi încet, deslușit și clar. Sunteţi stăpân pe vorbele care le veţi pronunţa și sclavul acelora pe care le-aţi pronunţat.

Fiţi răbdători. Spuneţi-vă că aveţi timp; spuneţi-vă «vorbesc puţin, vorbesc bine, am o influenţă binefăcătoare asupra celor din jurul meu». Conduceţi-vă totdeauna conversaţiile, concentrând asupra lor toată atenţia voastră și dela sine într'o conversaţie voi veţi conduce-o, influenţa voastră va fi preponderentă.

Controlaţi-vă gândurile. Nu lăsaţi gândurile voastre să meargă în voia întâmplării. Nu vă gândiţi decât numai la ce vreţi să vă gândiţi. Goniţi ideile parazite, nu visaţi trezi, nu admiteţi în mintea voastră nicio obsesie, nicio îngrijorare,

nicio părere de rău. Spuneți-vă: «sunt fericit, nu am necazuri, am numai piedici, orice piedică poate fi învinsă». Stăruiți în orice. Examinați o scrisoare, cetiți-o încet, în așa fel încât să pătrundeți bine ceea ce cetiți în rânduri și între rânduri; să nu o cetiți în grabă; fără îndoială că, conținutul acestei scrisori e fără valoare, dar asta nu are importanță. Esențialul este să vă antrenați. In fiecare clipă întrebuințați ceea ce vă iese în cale pentru a vă perfecționa; veți avea repetate ocaziuni de a avea mai multă ordine, o ținută mai bună, o atitudine mai corectă, o exprimare mai ușoară, o judecată mai dreaptă, un control mai perfect. Repetați-vă: «*Folosesc fiecare clipă din zi pentru a deveni superior a ceea ce eram ieri.* In fiecare lună bat recordurile mele din luna trecută».

CAPITOLUL XI

SILINȚA

Ceeace faci, fă cât se poate mai bine.

Cunoașteți printre prietenii voștri, oameni îmbrăcați impecabil și cu mult gust.

Părul lor este bine tuns și bine periat. Rufele lor sunt foarte curate și le stă foarte bine. Hainele, ghetele, mânușele, manșetele, totul este ales cu un gust perfect și nimic nu strică armonia hainelor lor. Eleganța este la ei atât de naturală, încât nu bate la ochi. Ei ne dau o impresie de ordine, de curățenie și de gust fără meșteșugiri.

De ce sunt așa?... Pentrucă ei *și-au dat osteneala în tot ceea ce privește toaleta lor.* Fiecare amănunt este îngrijit într'un chip desăvârșit.

Silința este capacitatea psihică, care permite de a face orice lucru cât se poate mai bine. Dacă ascuțiți un creion, faceți acest lucru tot atât de bine ca un desenator de profesie. Dacă faceți un pachet, faceți-l tot atât de bine ca o vânzătoare de magazin. Dacă vă îmbrăcați, căutați să aveți o înfățișare îngrijită.

Dacă vă obișnuiți cu felul acesta, veți dobândi capacități formidabile și veți deveni un as al profesiunii voastre. Șampionii, animatorii, supraoamenii, sunt indivizi sârguitori. Ei și-au făcut

obiceiul de a-și îndeplini tot ceiace au de făcut, silindu-se din toate puterile lor fizice și mintale și îndeplinind cel mai mic amănunt cu cea mai mare atenţiune și grije. Fiecare act astfel îndeplinit, face ca personalitatea voastră să dobândească un punct mai mult în calea perfecţionării profesionale.

In şcoală, elevul silitor, este contrariul elevului distrat. Cel dintâi își consacră toată actvitatea sa unui singur lucru deodată. Al doilea își împrăștie atenţiunea asupra mai multor idei în același timp. Cel întâiu este în fruntea clasei sale. Celălalt este un elev rău.

Am băgat de seamă uneori cu surprindere că în şcoli, profesorii sunt mai indulgenţi cu elevul despre care se spune « că este inteligent, dar distrat », pe când elevul silitor este considerat ca un « şcolar bun la carte », ca un simplu elev muncitor dotat de o inteligenţă mijlocie. Ce greșeală de apreciere asupra inteligenţii tinerilor! Elevul silitor va fi realizator, căci va fi priceput și stăruitor. El va reuși în tot ce va întreprinde. Totul, în mâinile sale va fi isprăvit cu perfecţie. Omul silitor își concentrează forţele asupra unui singur obiect. Omul silitor, are controlul ideilor și actelor sale. Este un conştiincios pe care fiecare îl respectă și admiră. Pentru a se exercita, silinţa are nevoie de un grup de mai multe calităţi (atenţie, perseverenţă, tărie, conştiinţă) și la rândul ei, ea dă putinţa de a realiza un progres sigur.

Unele persoane sunt înzestrate cu o mare putere vitală și au în rezervă forţe incalculabile. Din nefericire, ele își risipesc aceste energii, căci nu ştiu să le canalizeze. Vă repet că forţele voastre trebuesc aplicate sub supravegherea spiritului și a inteligenţei voastre. Dacă desvoltaţi dragostea pentru perfecţiune în exerciţiul profesiunii voastre, veţi redeștepta în voi însușiri latente, a căror întrebuinţare vă va conduce la succes.

Dacă vreţi să vă desvoltaţi puterea fizică sau rezistenţa, dacă vreţi să dobândiţi o mentalitate ridicată, desvoltaţi-vă silinţa. Ea se va dobândi prin antrenare. « *Puterea de a munci nu se dobândeşte decât prin muncă* » (Charles Wagner).

Prilejul vă este dat de tot ceiace faceţi în timpul unei zile, de când vă sculaţi până când vă culcaţi. Aveţi, în tot minutul, ocaziunea de a vă da *silinţa*. Atunci când faceţi educaţia fizică, toaleta, când organizaţi programul, niciodată gândurile voastre nu trebuesc îndepărtate dela actul care vă ocupă. Nu vă gândiţi la altceva. Pentru a vă sili, repetaţi cu vocea tare: « Fac aceasta aşa încât să nu lase nimic de dorit ».

Supravegheaţi-vă lucrul pe care-l îndepliniţi. Supravegheaţi-vă mişcările, supravegheaţi-vă spiritul. După ce v'aţi gândit bine, creiaţi-vă conştient automatismul în toate actele voastre zilnice. Educaţi-vă reflexele. Luaţi ca exemplu o staţiune de energie electrică însărcinată de a distribui lumină şi forţa motrice unui oraş. Materialul acestei staţiuni electrice, care este sistemul vostru nervos, are trebuinţă de un inginer competinte, care este spiritul vostru conştient. Spiritul vostru vă va supraveghea şi va dirija uzina, pentru ca să domnească în ea o armonie perfectă şi ca să dea maximul de randament. Spiritul va lucra asupra organismului vostru cu maximul de folos, dacă voi vă daţi toată osteneala.

Silinţa este strâns legată de *concentrare*. Această facultate permite de a menţine toată gândirea, toată activitatea unui om asupra unui singur subiect deodată, fără a lăsa nimic să se risipească din energia sa.

Silinţa este suficientă pentru a dobândi totul? Nu! mai trebue şi o altă facultate, perseverenţa. Voinţa şi silinţa nu sunt sinonime, amândouă trebue să meargă mână în mână. O persoană poate să aibă o voinţă mijlocie şi cu toate acestea să facă cât se poate de bine un lucru, o altă

persoană, dimpotrivă, poate să aibă o mare energie, însă să nu ştie să-şi dea osteneala. Aceste două capacităţi deopotrivă de indispensabile trebuesc cultivate simultan.

Cunosc indivizi cari îşi îndeplinesc datoria lor zilnică, cu sârguinţă constantă. Aceştia sunt nişte conştiincioşi cari, au într'o oarecare măsură, instinctul perfecţionării. Dacă, aceloraşi indivizi le veţi cere o muncă nouă, acest efort nou, care necesită o concentrare prelungită, asupra unei munci a cărei obişnuinţă ei nu o au, aceasta le obosește energia şi pot să se descurajeze. Ei nu sunt în stare a o îndeplini. Invers, cunosc fiinţe care nu-şi mai dau osteneala pentru o muncă intrată în obiceiul lor, din contră, ei îşi consacră toată energia unei lucrări noui. Ei au curiozitatea pentru lucrul nou, dragostea noutăţii, a ineditului şi îl atacă cu entusiasm.

Aceste două fiinţe deosebite au amândouă dreptate şi totdeodată amândouă greşesc. Nu este deajuns să lucrezi cu voinţa de a face « cât mai bine », pentru a îndeplini o lucrare veche sau una nouă. Trebue să găseşti interesul în amândouă. Trebue să vă desvoltaţi entusiasmul prin autosugestie.

Inainte de a începe realizarea programului vostru, oricare ar fi banalitatea muncii, trebue să vă repetaţi: « Această muncă este o treaptă care mă ridică către perfecţiune. Graţie ei voiu deveni un maestru » şi astfel prin autosugestie, se desvoltă entusiasmul, focul sacru, agent puternic şi minunat care înzecește energiile voastre şi vă dă maximul de randament şi de producţie.

Pentru a desvolta entusiasmul, trebue să întrebuinţaţi autosugestiile cu vocea tare şi pentru a formula pe acestea din urmă, trebue să începeţi prin a cugeta. Vă veţi aţâţa focul sacru dacă vă daţi seama de puterea considerabilă pe care o veţi dobândi folosindu-vă simultan de sârguinţă, perseverenţă şi entusiasm. Când vă veţi

da seama de sporirea facultăţilor voastre mintale, veţi simţi o bucurie atât de intensă, încât o nouă doză de entusiasm, vă va ridica la o treaptă mai înaltă şi la un succes mai complet.

Cetind aceste rânduri, este o probabilitate de nouă din zece ca să spuneţi: « este adevărat că nu m'am silit niciodată ». Am lucrat totdeauna gândindu-mă la altceva şi fără a consacra, ocupaţiunii prezente toată activitatea, toată inteligenţa, toată inima mea. *Sunt incapabil* ». Vă înşelaţi. Faptul în sine că cetiţi cu atenţie această carte, arată că aveţi instinctul de perfecţionare. *Posedaţi silinţa în germene*; va fi deajuns de a o exercita pentru a o poseda într'adevăr, cu folos, şi a scoate cel mai mare randament.

Spuneţi-vă: « Până aci m'am silit puţin şi reuşita mea este insuficientă. De acum înainte, mă gândesc la ce aşi putea eu să-mi dau silinţa; cum aşi putea realiza această facultate puternică care este silinţa. După o oarecare chibzuială, analizez faptele mele din timpul zilei. Imi dau seama că pot să le execut cu toată atenţia şi să le închin toate sforţările mele şi tot entusiasmul meu. Această viaţă mă pasionează ».

Apoi spuneţi-vă: « Sunt hotărît ca tot ce fac în timpul zilei, să fac cu cea mai mare perfecţie. Voiu alege unul sau două feluri de acte, pe acelea care se repetă mai des, decât celelalte, pentrucă vreau să fiu sigur că reuşesc. In câteva săptămâni, când voiu fi dobândit obişnuinţa acestei metode noui, voiu aplica-o la alte acte, pe care le voiu îndeplini cu aceeaşi perfecţiune ».

Randamentul vostru profesional n'a fost strălucit până acum, pentrucă v'aţi îndoit de puterea voastră şi pentrucă de ani de zile v'aţi mărginit ambiţiile.

Dacă e vorba să vă desvoltaţi muşchii sau să vă desvoltaţi mintea, exerciţiul perseverent a unuia sau a celuilalt vă va face să obţineţi rezultatul dorit. Vă desvoltaţi facultăţile mintale

printr'un exercițiu perseverent, vă desvoltați mușchii făcându-i să se contracte regulat. Când, datorită voinții, faceți ca acest mușchi sau această facultate mintală să lucreze neîntrerupt, atunci sângele năvălește în mușchii, sau în centrul creerului, unde se află facultatea motrice. Vechile celule sunt înlocuite printr'altele noui. Astfel se hipertrofiază centrul nervos sau masa musculară.

Gândiți-vă, dați-vă seama, de capacitatea pe care trebue s'o dobândiți, exercitați-o într'una, ajutându-vă de autosugestii cu voce tare: «sunt sârguitor, fac orice lucru bine și totdeauna la timp, lucrez totdeauna cu *concentrare*, nu mă gândesc decât la un singur lucru deodată și îi închin toată atențiunea mea...».

Puneți toate actele zilei voastre în armonie cu aceste afirmări.

Pentru a desvolta silința, trebue să vă siliți. Trebue să vă exercitați silința cu o sforțare perseverentă. Începeți imediat cetind această lecție și cu toată atenția. Nu spuneți că cutare lucru zilnic nu este demn de silință entusiastă. Orice muncă, orice lucrare, care vă antrenează să vă urcați mai sus, trebue să deștepte aptitudinele voastre cele mai perfecte. Când faceți un lucru pentru prima oară, faceți-l încet, vesel, ca să puneți dela început temelia unui obiceiu bun. Înlăturați dela început, orice n'ar fi cu totul corect, falșele mișcări și pasurile greșite.

Acela care nu urcă coboară

Dacă doriți să reușiți în cariera voastră, în toate întreprinderile voastre, întrebuințați, în orice împrejurare cele mai bune însușiri. Dacă v'ați ales o profesiune, băgați de seamă să nu vă înțepeniți în starea inițială. Dacă rămâneți pe loc, alții vă vor întrece în goana către succes. Ţineți-vă

la curent cu tot ceiace se scrie, cu tot ceiace se face, cu tot ce se publică, relativ la branșa voastră. Studiați metodele noui, puneți totdeauna în practică descoperirile și invențiile noui. Oamenii cari nu reușesc în viață, au dat o atențiune incompletă la toate acțiunile lor și n'au căutat progresul. Să nu începeți nimic fără a-l continua, căci perseverența este baza succesului. Noi cunoaștem oameni cari au început zece întreprinderi diferite și n'au terminat niciodată niciuna. Aceștia sunt ratații. Când ați făcut sforțări prelungite pentru atingerea scopului vostru, când obstacole noui survin și când totul pare a se întoarce împotriva voastră, spuneți-vă că mulți oameni au pierdut curajul în momentul când erau să-și atingă scopul. In aceste momente de îndoială, de ezitare, spuneți: «sunt perseverent, sunt răbdător, îmi voiu atinge sigur scopul căci sunt curagios și energic... ». Gândiți-vă înainte de a întreprinde un act, oricât de minimă ar fi importanța sa, nu vă expuneți a-l părăsi, înainte de a-l termina complet. Intr'o conversație, sfârșiți un subiect înainte de a începe un altul. Nu vorbiți niciodată alandala. Faceți același lucru când meditați asupra unei chestiuni care vă interesează. Isprăviți cetirea unei cărți începute. Stăruiți în deslegarea unei probleme până la terminarea sa. Călătorind, plimbându-vă, adoptați un itinerariu și nu-l schimbați. S'aveți un scop în viața voastră, scop căreia îi veți subordona pe toate celelalte. Să nu-l pierdeți din vedere niciun ceas, nicio clipă. Mergeți mereu în această direcție. Nu vă uitați înapoi decât pentru a privi cu bucurie drumul parcurs în urcarea către succes.

In timpul îndeplinirii unui act pe care voiți să-l săvârșiți cu perfecțiune repetați de douăzeci de ori formula: «*Fac totul cât se poate mai bine*».

CAPITOLUL XII

ENTUSIASMUL

Dacă eşti entusiast, viaţa ta profesională va curge totdeauna cu plin randament, deoarece sentimentul mână pe om.

Cineva, v'a anunţat acum două zile vizita unei persoane pe care o iubiţi. Numaidecât, toate facultăţile voastre sunt puse în mişcare de ideea acestui eveniment. Aceasta vă absoarbe toate gândurile; vă alegeţi costumul; vă îngrijiţi ţinuta; camera destinată a primi invitatul este aranjată, împodobită, pentru ca prietenul vostru să fie cât se poate de fericit. Această idee duioasă v'a împins de îndată la acţiune. Ideea sugerată de vestea bună a făcut să se nască entusiasmul în inima voastră. Ea va pus în acţiune toate energiile. De două zile, aţi constatat că, sunteţi mai frumos, că ceea ce vă înconjoară este mai agreabil. Dacă puneţi entusiasmul în toate actele vieţii voastre, veţi înfrumuseţa cele mai neînsemnate dintre ele şi veţi pregăti succesul şi fericirea. Entusiasmul, vă luminează şi înfrumuseţează corpul şi sufletul. Personagiile faimoase pe care le cunoaşteţi au ajuns la situaţia lor, graţie unei inteligenţe stimulate prin entusiasm. Ideea sugerată minţii lor, a provocat la ei, o serie de acţiuni, fiecare din aceste acţiuni a adus o primă

încercare de succes; fiecare succes nou, a mărit entusiasmul. In timpul vieții lor, « supraoamenii », « așii » au întrebuințat la realizarea fiecărui scop ceiace aveau mai bun în ei, fără a se preocupa de lucruri ușuratice, de plăceri.

De multe ori, ați constatat în trecutul vostru, puterea entusiasmului. Intr'o Sâmbătă seara, timpul era frumos, o escursiune era proiectată pentru a doua zi. Imediat ați uitat tot ceiace nu avea legătură cu această zi de sărbătoare; v'ați preparat echipamentul, ați aranjat deșteptarea și v'ați organizat ziua voastră de escursiune. Pe măsură ce vă faceți preparativele, entusiasmul vostru crește. In timpul serii de pregătire, escursiunea proiectată, a absorbit toate facultățile voastre și v'a justificat fiecare din acte; ca rezultat, această plimbare a reușit în totul.

Entusiasmul, asigură actelor voastre, cel mai mare randament. Fără entuziasm, nimic mare sau de folos nu se îndeplinește. Trebue să fiți entusiești în toate acțiunile voastre. Cunoașteți persoane leneșe, indolente, indiferente, cunoașteți din contră altele, care sunt curagioase, muncitoare, energice. Acestea din urmă, sunt susținute prin entusiasmul lor; le place ceiace fac. Cutare slujbaș este un leneș și nu stă în slujbele prin care trece succesiv. Pentru ce? Pentrucă totul îi este indiferent. Altul din contră, curagios muncește harnic. Pentru ce? Pentrucă el este mândru de munca sa. Lui îi place să facă pe placul maestrului său și să primească aprobarea lui. El face totul cu dragoste, chiar muncile cele mai ingrate.

Nu confundați « ambalarea », termen pejorativ, cu focul entusiasmului.

Ambalarea, « aprinderea », diferă de entusiasmul activ, tenace, care n'are nicio slăbiciune. Mă explic: aprinderea e trecătoare, ea atinge o presiune de 12 kilo în timpul unei ore și scade la un kilogram în ora următoare. Aprinderea, este

excitarea care însoțește o lucrare nouă, atunci când curiozitatea este deșteptată.

Trebue să cultivați numai entusiasmul adevărat, acela care se scoală cu voi, în fiecare dimineață și vă înfrumusețează munca. Entusiasmul omului elocvent, interesează și influențează auditorul. Entusiasmul vânzătorului, face să se cumpere repede mărfurile sale de către clienți. Entusiasmul aviatorului îl face să îndeplinească un raid; este entusiasmul șampionului care trebue să ia parte la un match internațional și entuziasmul marelui artist în ajunul unei premiere. Acești «ași», trăesc pentru un singur scop; toate însușirile lor sunt concentrate asupra succesului. Știți ce este în spatele succesului? Este concentrarea tuturor facultăților către un scop unic. Șampionul reglează viața sa sub controlul neîntrerupt a tuturor actelor sale psihice și fizice. El urmează un regim potrivit, suportă un antrenament încet și progresiv; supraveghează actul cel mai neînsemnat pentru a înlătura pierderea potențialului său nervos. Care e deci forța care-i susține astfel? Entusiasmul.

Iau actualmente exemplul șampionilor, însă pot să iau pe acela al celui mai umil subaltern; veți găsi în acest mediu modest, persoane entusiaste care își fac lucrul lor în chip desăvârșit. Pe acestea, cea mai mică ambițiune îi va face să se urce repede, către o situație mai importantă. De altfel, ele au atins deja cel mai frumos scop pe care-l putea ambiționa: *fericirea*; căci acela care muncește cu entusiasm este totdeauna fericit.

Da, iubite cetitor, dacă vrei să fii fericit, îndeplinește-ți cu perfecțiune actele cele mai neînsemnate ale existenții tale. Veți găsi totdeauna, în această *muncă îngrijită*, izvorul unei bucurii mari. Entusiasmul ți se va ridica numaidecât și-ți va permite să săvârșești acte încă și mai mari. Entusiasmul te va deprinde să-ți concentrezi toate facultățile tale asupra unui punct

determinat și vei deveni superior în profesiunea pe care o îndeplinești.

Indată ce ai o idee, gândește-te, privește-o pe toate fețele, practică concentrarea și treci la realizare.

Intr'o țară, parlamentul face legi, la început aceste legi nu există decât în mintea celor ce le-au conceput. Puterea executivă a guvernului promulgă și aplică aceste legi. Ei bine, este indispensabil ca să posedați în afară de ideile voastre bune, o putere executivă pe care s'o desvoltați în toate zilele. Ideea nu înseamnă nimic, dacă nu este urmată de realizare. Dacă omul este mare pentrucă gândește, el este puternic pentrucă lucrează; deci pentru ca gândirea să treacă la acțiune trebue ca ea să fi provocat entusiasmul și pentru ca această acțiune să fie productivă, trebue ca ea încă să antreneze un entusiasm nou, căci entusiasmul se produce lucrând.

Un prieten, vă arată un match de tenis; acest sport vă interesează mult și vă dă ideea de a mânui racheta și mingea; de a doua zi vă antrenați la un zid; începuturile sunt grele, pentrucă nu reușiți; cu toate acestea, ideea constantă a celui din urmă match, pe care l-ați văzut, vă susține energia, aveți încredere că într'o lună veți începe a juca binișor. Această credință întreține entusiasmul vostru și vă îndeamnă să continuați. Intr'o dimineață vă reușesc câteva mingi, atunci încrederea se naște în voi și în fiecare zi reușiți mai bine; entusiasmul se mărește și în cele din urmă, deveniți un jucător îndemânatec.

Fiecare sforțare, fiecare dificultate învinsă, vă procură o bucurie intimă, care face să vibreze coardele entusiasmului. Exemplul pe care-l iau din domeniul sporturilor, pot să-l iau din domeniul artei și să-l aplic violonistului, pianistului. Entusiasmul se mărește pe măsură ce artistul lucrează și studiază, pe măsură ce el acționează.

Acest proces, se aplică la desvoltarea oricărui talent, oricărei facultăţi. Fie că meseria voastră, profesiunea voastră, se îndeplineşte sub ochiul publicului sau retras, puteţi, lucrând, să faceţi să se nască şi să crească entusiasmul în eul vostru intim. Excelaţi din ce în ce mai mult, băteţi în fiecare zi recordul vostru propriu, meritaţi aprobarea conştiinţei voastre; aceasta trebue să vă dea mai multă bucurie decât aprobările lumii întregi.

Când puterea voastră executivă se măreşte, entusiasmul vostru creşte şi se propagă ca o flacără în pae. Acela care-şi petrece ziua visând, n'are putere executivă, el n'are entusiasm; el poate să ocupe un loc modest însă nu va fi niciodată un om important, nici un maestru; el este candidatul mediocrităţii.

Entusiasmul se manifestă prin intensitatea în acţiune şi prin iuţeala în acte. Dacă studiaţi fiziologia veţi şti că intensitatea, iuţeala, ca şi diferitele stări sufleteşti, sunt influenţate prin starea normală exagerată sau insuficientă a glandelor cu secreţiuni interne (endocrinele); de exemplu, glandele suprarenale, provoacă intensitatea şi glanda tiroidă iuţeala (Leopold Lévi). Această noţiune de ordin fiziologic, să nu vă descurajeze şi să nu vă facă fatalist. Puteţi foarte bine a fi insuficient din punct de vedere al intensităţii, insuficient din punct de vedere al iuţelii şi să posedaţi totuşi endocrine normale. La un moment dat, aceste endocrine erau insuficiente din cauza boalei sau oboselei; atunci, prin autosugestie, în această epocă de boală, aţi pierdut încrederea şi v'aţi luat obiceiul rău de a fi încet sau superficial. Ei bine, vă este posibil să realizaţi în acelaşi timp aceste două desiderate: *a)* a desvolta puterea endocrinelor voastre; *b)* a vă desbăra de indolenţă. Pentru a stimula funcţiunile endocriniene, antrenaţi-vă la gimnastica respiratoare, căci plămânul este solidar cu toate glandele.

Stimulați-vă glandele suprarenale, expunându-vă pielea la aer și dacă e posibil, la soare. Pentru a corecta obiceiurile voastre de încetineală și de superficialitate, reeducați-vă astfel: începeți prin a face educație fizică în toate diminețele timp de două, apoi de trei, apoi de zece minute și ajungeți a face timp de 20 de minute. Apoi, căutați un exercițiu folositor, o lucrare folositoare în orice direcție. Învățați a jongla, a juca tenis, colecționați mărci poștale, studiați limbi străine la fonograf, căutați a realiza o artă care să vă deștepte interesul. Oricât de modestă ar fi munca voastră, vă veți interesa treptat; pe măsură ce veți lucra la ea; veți deveni mai îndemânatec, mai dibaciu, mai competinte, pe măsură ce vă veți deprinde a lucra; atunci entusiasmul vostru va crește în fiecare zi.

Recunoașteți bine acest fapt: există o relațiune strânsă între fericire, succes și entusiasm și o relațiune nu mai puțin strânsă, între tristețe, insucces și indiferență.

Ființele neentusiaste, nu iubesc viața și cum nu se trăește decât odată, își distrug existența. Cunoașteți deosebirea care desparte pe pesimist de optimist; pesimistul, nu vede decât partea tristă și întunecată a lucrurilor; el n'are credință în nimic; el nu are entusiasm. Optimistul, vede partea veselă, plină de soare a vieții, el este fericit și entusiast.

Asupra acestui termen «de optimist» trebue să ne înțelegem: există optimistul fără griji, care nu lucrează, dar așteaptă liniștit, ca totul să se isprăvească, prin a se întoarce de partea sa. Există optimistul activ, luminat, acesta recunoaște că orice lucru are o parte bună și că trebue să știi să tragi folos. Optimistul harnic, întoarce evenimentele în folosul scopului înalt pe care-l urmărește. Optimistul fără grije spune: «totul va merge bine». Optimistul harnic, declară «trebue să te potrivești oricărei întâmplări, pentru a trage

cel mai mare folos ». Cunoaşteţi oameni cărora le atribuiţi un noroc persistent. In realitate, aceştia sunt optimişti harnici, adică fiinţe cari se potrivesc oricărei împrejurări, fie chiar supărătoare. Acest exemplu, l-am avut în timpul războiului, unde prizonierii francezi rămaşi în ţările cotropite, refugiaţi, au ajuns din condiţiunile supărătoare care li se înfăţişau, a trage foloase minunate. Geloşii, îi tratară drept răzbătători, de partizani ai « sistemului D », aceşti bârfitori ar fi făcut mai bine să-i imite.

Pentru a reuşi, trebue să fii optimist activ, şi să tragi din împrejurări, oricât de rele ar fi ele, cel mai mare folos; trebuie să aveţi încredere în succes să aşteptaţi succesul. La baza acestei stări de spirit, stă entusiasmul.

Pesimistul se istoveşte în critice deşerte şi cârteli. Oare atitudinea sa ostilă, va schimba ea faţa universului? De oarece este imposibil ca fiecare să-şi potrivească universul, mentalităţii sale personale, nu este mai înţelept de a potrivi o atitudine mintală care să facă pe individ mulţumit de tot ce există?

Trebue ca cineva să aibă credinţa în succes, trebue să desvolte în sine optimismul şi entusiasmul. Optimistul harnic are rezerve de entusiasm, pe care poate să le aplice după placul său, piedicele se vor da în lături totdeauna din calea sa. Voiţi să reuşiţi în viaţă? Doriţi să deveniţi un maestru în arta de a trăi? Faceţi să pătrundă entusiasmul în întrebuinţarea tuturor puterilor voastre. Entusiasmul este legat de acţiune, de realizare; el este stimulentul vieţii.

CAPITOLUL XIII

IUBIRE ŞI BUNĂTATE

« Lucrează cu plăcere »

Să nu confundaţi adevărata bunătate, care e în strânsă legătură cu adevărul, cu sensibilitatea bolnăvicioasă, care ajută minciuna.

Orice logodnic ar trebui să pretindă logodnicei sale un certificat de sănătate *şi viceversa.*

Fiecare patron ar trebui să ceară funcţionarilor săi un certificat de sănătate; aceasta ar fi pentru el o indicaţie preţioasă pentru a şti cum să le organizeze viaţa, căci din *100 « sănătoşi »*, *97 din ei sunt bolnavi fără să o ştie şi s'ar putea vindeca.* Acesta ar fi un indiciu preţios pentru patroni, căci atunci ar fi mai puţin « şomaj », cheltueli cu asigurări, mai puţine izvoare de contaminare, etc. Orice bolnav atins de sifilis, cu început de cancer sau tuberculoză vindecabilă, ar trebui să-şi cunoască diagnosticul atât în interesul său propriu, cât şi în al semenilor săi.

Acei cari apără aceste idei, sunt consideraţi ca nişte fiinţe aspre şi brutale, fiindcă oamenii în genere, sunt părtaşi ai filosofiei struţului şi închid ochii uşor asupra neplăcerilor ce se ivesc. Totuşi, poţi spune oamenilor cele mai crude adevăruri, fără să-i mâhneşti sau să-i jicneşti, dacă ştii cum să-i iei.

Un elev spunea lui Paul Nyssens: « Vreţi să « mă învăţaţi ce-i dragostea şi bunătatea? La ce « credeţi d-voastră că mi-ar folosi aceste însuşiri « morale? Urmăresc cursul d-voastră pentru a-mi « mări fericirea, sănătatea şi succesul; am cea mai « mare stimă pentru desvoltarea morală şi pentru « tot ce înalţă sufletul. Aşi fi încântat să fiu în- « zestrat cu aceste daruri superioare, dar nu acesta « e scopul ce urmăresc cetindu-vă. Am un interes « pur practic. Vreau să reuşesc în viaţă, vreau o « situaţie socială mai înaltă. Pentru aceasta, con- « simt să-mi fac reeducarea; dar pentru mine, iu- « birea şi bunătatea, n'au niciun amestec în această « chestiune ».

Paul Nyssens îl făcu pe elev să înţeleagă că judecă greşit; dacă vreţi să reuşiţi în viaţă, *trebue să vă placă tot ceiace faceţi*; trebue să faceţi toate cu bucurie şi entuziasm; trebue să vă iubiţi semenii pentru a le sugera ideile voastre; să-i atrageţi şi să fiţi influent şi simpatic. Bunătatea atrage simpatia. Oamenii buni sunt stimaţi şi inspiră încredere. « Dar veţi adăoga că « e destul să pari bun ca să fii *atrăgător*, şi nu e necesar să fii într'adevăr bun ». E o greşeală: nu e cu putinţă să pari bun, fără să fii într'adevăr sau să devii astfel. Printr'un fel de autosugestie, faptele bune, la început, interesate şi voite, dau la sfârşit, celui ce le face adevărata bunătate. Deci, chiar dacă la început, scopul ar fi interesat şi nu atât de lăudabil, rezultatul final vă dă calităţi pe care nu le aveţi, iar bunătatea câştigată astfel prin voinţă, e mai vrednică de laudă.

Deci, nu consideraţi iubirea şi bunătatea ca simple calităţi morale naturale, ci mai ales ca însuşiri şi puteri, cari vă duc la *stăpânirea de sine*. Cel mai mare bun pe care un om îl poate avea, este înţelepciunea. Dar înţelepciunea cuprinde dragoste, bunătate şi bucurie. Inţelepciunea conţine tot ce e bun. Aci dragostea, în sensul larg al cuvântului, este atracţia către tot ce e

expresia binelui; bunătatea dorește binele și îndepărtează răul. Trebue să doriți binele altora și pe al vostru.

Nu veți putea înțelege fericirea fără libertate și independență. Vreți să vă trăiți viața așa cum o doriți? Pentru aceasta trebue să vă placă atât ocupațiile, cât și ceiace vă înconjoară. Ca să fii liber, trebue să-ți urmezi conștiința; acel care lucrează contra conștiinței sale, este totdeauna îngrijorat, un sclav. Nu trebue să vă supuneți prin rațiune, forță, sau de nevoie, ci prin înțelepciune, spontan și din inimă, având sentimentul și satisfacția datoriei împlinite. Veți dobândi astfel calmul și liniștea.

Să presupunem că ați avea o ocupație care nu vă place, că ați dori altceva și că ar fi imposibil să schimbați ceva din starea actuală. Această situație vă pare o sclavie, soarta vi se va părea aspră. Ei bine, atunci faceți ca marinarul care a hotărît să plutească dela Nord spre Sud, chiar dacă vântul are direcția Sud-Nord; cu tot vântul contrariu, cu ajutorul pânzii și al cârmei, executând mișcări dibace, își îndreaptă corabia în direcția dorită. Faceți tot așa și în viață. Când împrejurările vă stau împotrivă, schimbați orientarea pânzei, luați un alt drum. Gândiți-vă și recunoaște-ți, că îndeletnicirile voastre nu sunt chiar atât de neplăcute și de aspre cum ați crezut la început, trebue să le stăpâniți voi pe ele, iar nu ele pe voi. Aceste ocupațiuni sunt folositoare deoarece vă dau prilejul să vă desvoltați însușirile de stăpân. Voința și perseverența voastră, vă dau prilej de a vă antrena la liniște, la buna dispoziție și la ordine, ceiace vă face să deveniți simpatic « magnetic », înzestrat cu putere asupra altora. Aceasta, se poate realiza în orice profesie, în orice domeniu. In curând veți învăța să vă placă ceiace înainte făcea din voi un sclav. Dealtfel zilele sunt lungi. Păstrați o oră pentru o muncă plăcută. Cunosc slujbași sau funcționari,

cari în momentele lor libere s'au îndeletnicit cu lucruri suplimentare care i-au îmbogăţit.

Cunosc un funcţionar dela poştă, care s'a apucat să lucreze flori de scoici în timpul liber şi şi-a creiat o astfel de situaţie, c'a putut renunţa la slujba lui dela poştă, pentru ca să devie un negustor cu vază.

Dacă, în afară de meseria voastră, mai aveţi şi alte preferinţe, exercitaţi-le. Vă veţi desvolta astfel calităţile necesare succesului, dacă vă străduiţi să găsiţi plăcute ocupaţiile, care până aci erau plictisitoare. De sigur, dacă vă puteţi alege cariera, urmaţi pe aceea care vă place şi care se potriveşte cu aptitudinile voastre. Veţi avea astfel o viaţă mai largă şi mai completă şi vă veţi identifica la maximum, cu adevăratul vostru eu. Veţi deveni voi înşivă « voi » în sensul cel mai bun.

Dar oricare ar fi îndeletnicirile voastre, trebue să deveniţi un « as » adică să vă închinaţi meseriei voastre toate puterile ca să fiţi mai bine decât ceilalţi şi'n fiecare zi mai bine ca în ajun. Trebue să vă ridicaţi meseria la nivelul unei arte, veţi deveni *maestru* în această artă. Acesta-i rezultatul pe care-l veţi obţine, dacă aveţi dragoste de meserie; niciodată nu veţi vedea reuşind un om căruia nu-i place meseria sa. Dacă ocupaţiile pe care le aveţi, nu vă plac, căutaţi să le faceţi plăcute, în mod sistematic; ele vă vor ajuta să puteţi ajunge la vocaţiunea voastră.

Acei cari reuşesc într'o carieră, îşi datoresc succesul faptului că au ajuns la *perfecţiune*, că au devenit « *aşi* », că s'au întrecut a face mai bine ca alţii şi în fiecare zi, mai bine ca în ajun. Perfecţiunea poate rezulta dintr'o predispoziţie genială înnăscută, dar şi printr'o îndelungată silinţă. Pentru a ajunge la perfecţiune, lucraţi în mod desăvârşit tot ceea ce faceţi; dacă se găsesc mii de lucrători cari nu vor obţine niciodată decât un salariu mic, e că niciodată ei n'au căutat *perfecţiunea*; ei n'au lucrat cu drag de meserie.

Nu există în lume nicio întreprindere mare comercială și industrială, care să nu-și caute colaboratorii cei mai buni. Acel care a lucrat cu drag, atinge perfecțiunea în meseria sa; e sigur că va fi căutat, fiindcă valoarea lui e socotită în aur. Nu dați ascultare plângerilor celor prost plătiți, care protestează contra soartei lor și se miră că nu se pot ridica mai sus. Ei se cred jucăria soartei și se plâng de lipsa de noroc și de nedreptatea șefului lor. Acești ignoranți, ar trebui să știe, că dragostea de perfecțiune, duce la libertate și succes.

Izbânda, gloria și bogăția sunt pentru lumea întreagă răsplata *perfecțiunii*. Veți spune: nu-i deajuns să ai o valoare, ea trebue să fie cunoscută și calitățile să fie apreciate de toți. *Da*, pentru a reuși trebue să deveniți o ființă atractivă, simpatică și să inspirați încredere. Va trebui să știți să vă faceți ascultat, într'un cuvânt să vă dobândiți «magnetism personal». Cum ați putea ajunge la aceasta? Studiindu-vă înfățișarea, atitudinea și apucăturile. Luați obiceiul să faceți totul perfect desăvârșit și în fiecare zi mai bine. Veți dobândi astfel apucături frumoase, veți fi distins, veți avea o ținută corectă, îmbrăcămintea voastră va fi fără cusur și modestă, viața voastră va fi morală, caracterul blând și hotărît; corpul vostru sănătos, creerul vostru va funcționa bine, grație unei higiene fizice și morale, spiritul vostru va fi cumpănit și puternic. Veți fi binevoitori și amabili cu fiecare. Veți căuta să faceți plăcere în măsura puterilor și mijloacelor voastre. Chiar dacă dintr'un început nu sunteți destul de bun, veți deveni prin forța lucrurilor. Bunătatea inimii este un element esențial al stăpânirii de sine. Prin bunătate câștigați încrederea și dragostea animalelor. Aceleași observațiuni s'ar potrivi și în relațiile voastre cu familia, cu colegii, cu toți acei cari sunt în contact cu voi. Orice persoană care e

binevoitoare, cu alţii, are o putere atractivă care o face plăcută.

Feriţi-vă de a fi rece, «ceremonios», posac sau timid. Păstraţi faţă de fiecare entuziasmul inimii voastre. Dacă strângeţi mâna unui prieten, strângeţi-o cu putere, cu căldură, cu bunăvoinţă şi din toată inima. Fiţi amabili faţă de toată lumea, chiar cu cei mai umili. Nici nu vă închipuiţi ce forţă, ce putere, veţi dobândi asupra celorlalţi. Dragostea, bunăvoinţa, simpatia pe care o răspândiţi, vă vor atrage nu numai succesul social şi material, dar şi sănătatea; orice sentiment binevoitor este prielnic unei bune funcţionări a organismului. Din contră, sentimentele rele produc în organismul vostru, otrăvuri dăunătoare sănătăţii. Ura şi mânia, sunt dăunătoare digestiei şi asimilării. Buna dispoziţie şi sentimentele prieteneşti, întreţin o stare bună a organelor. Ura, gelozia, mânia, invidia, toate sentimentele rele, dau naştere la turburări nervoase; în raporturile cu prietenii, camarazii şi chiar cu străinii, sau când aveţi de a face cu furnizorii, cu servitorii, ei trebue să simtă întotdeauna o adâncă bunăvoinţă şi o deosebită simpatie din partea voastră. Arătaţi aceste sentimente, în cuvintele cu cari întâmpinaţi pe cineva, în felul de a-i da mâna, în expresia feţii voastre; veţi dobândi astfel, o personalitate plăcută, armonioasă, cu trecere; veţi mări rezervele vitale; sănătatea va deveni mai trainică, mai puternică, veţi reuşi mai bine şi veţi izbândi în viaţă mai repede, mai desăvârşit.

Un prieten al lui Paul Nyssens spunea: «ca «să vă hotărîţi a iubi, trebue să faceţi apel la «interesul vostru propriu; dar dragostea intere«sată nu mai e dragoste. Intr'adevăr, adaugă «Nyssens, acest prieten avea dreptate; dar ob«servaţia arată că interesul personal predomină «la majoritatea oamenilor. In realitate, ar cam «trebui să fie aşa. Natura v'a hărăzit, ca primă «datorie, să aveţi grije de voi înşivă; ascultaţi

« de această îndatorire, ești ferit de a fi în sar-
« cina cuiva. Dealtminteri fiți liniștiți: cu cât
« dragostea e mai desinteresată, cu atât ea vă
« atrage mai mult binefacerile naturii; să nu fie
« cu supărare pentru sufletele temătoare, e mai
« bine să privim adevărul în față. Iubiți dezin-
« teresat, cât veți pofti, nu veți putea împiedica
« însă ca această dragoste să se reverse și asupra
« voastră cu folos ».

Obișnuiți-vă să vă placă tot ce faceți, să iubiți pe semenii voștri. Nu fiți niciodată ironic, nu tachinați pe nimeni. Ajutați-vă de autosugestiuni repetate cu voce tare.

Reproduc aci autosugestiunile lui Paul Nyssens: una singură ajunge pentru o săptămână sau două. « Sunt răbdător și indulgent ». « Sunt bun, binevoitor, milos ». « Mă bucur de fericirea și izbânda altora ». « Nu mă laud niciodată; nu vreau să umilesc, nici să micșorez pe nimeni. Pun în valoare meritele altora ». « Nu mă arăt niciodată vanitos și încrezut. Dimpotrivă, preocuparea mea, să fie a face pe ceilalți să-și cunoască calitățile lor ». « Sunt blând, rezervat, politicos, binevoitor cu fiecare ». « Preocuparea mea continuă va fi să mă interesez de semenii mei, de mediul meu ». « Nu sunt supărăcios, nu iau nimic în nume de rău, dacă un cuvânt pare jignitor, din două una, sau cel care insultă e un nătărău și nu-l iau în seamă, sau e un om deștept și atunci îi arăt că sunt mai tare ca el, fiindcă știu să-mi păstrez calmul, buna dispoziție, cu toate criticele și bătaia sa de joc ».

« Niciodată nu voiu păstra pică cuiva, oricine ar fi, în schimb, voiu aduna în gândul meu, dovezile de prietenie, cuvintele plăcute, serviciile, binefacerile pe care le-am primit ».

« Voiu avea întotdeauna încredere în cei pe care-i iubesc ».

« Speranța mea e statornică ».

« Răbdarea mea nu cunoaște margini ».

« Dragostea mea e neclintită și adevărată ».

CAPITOLUL XIV

UTILITATEA ŞI PERFECŢIUNEA

Când eşti folositor altora,
nu se poate să nu fii folositor
şi ţie însuţi.

Acela care e folositor celorlalţi e întotdeauna folositor sie însuşi.

Aparţineţi unei lumi îmbelşugate; sărăcia, mediocritatea e numai în sufletul vostru. Totul în lume, e la îndemâna voastră; este deajuns să vă înălţaţi atât cât trebue, ca să puteţi ajunge la ce doriţi. Nu e cu putinţă ca cineva să fie folositor altora, fără ca să fie chiar sie însuşi. Omul cel mai în stare să satisfacă o trebuinţă a omenirii, omul care într'o ramură de activitate ar fi atins cel mai înalt grad de perfecţiune, va avea totodată cea mai mare putere de izbândă şi va atinge în cel mai înalt grad, stăpânirea de sine. Dacă vă puteţi alege cariera, preferaţi pe aceea prin care veţi realiza un folos şi veţi corespunde cerinţelor omenirii.

Obişnuiţi-vă întotdeauna să găsiţi prilejul care să vă facă folositori semenilor voştri şi printre mijloacele care să vă facă folositori, căutaţi pe acelea care corespund aptitudinelor voastre personale. Nu îmbrăţişaţi o profesiune prin care nu aduceţi foloase şi altora şi dacă aveţi de ales

între mai multe profesiuni, atunci alegeți-o pe aceia care va fi mai folositoare și care pune mai mult la contribuție calitățile voastre personale.

Facultatea de a descoperi ocaziunile să fiți folositori se numește «simț practic». De îndată ce o idee practică vă încolțește în minte, puneți-o imediat în aplicare.

Pentru a deveni perfect, faceți totul «cât mai bine» și pentru a câștiga obișnuința, profitați de cele mai neînsemnate întâmplări, de cel mai neînsemnat fapt din zi.

De îndată ce «simțiți» că aveți prilejul de a îndatora pe cineva, nu lăsați să vă scape ocazia, repeziți-vă cu bucurie și entuziasm, grație avântului vostru, realizarea proiectului va fi plăcută și folositoare; sforțarea pe care o veți face în această împrejurare, facultățile pe care le veți pune în joc, vor desvolta în voi simțul practic. De altmintrelea, nu veți căuta prea mult ocaziile să fiți folositori, ele se vor ivi la fiecare clipă. Cu cât veți fi descoperit ocazii, cu atât veți mai descoperi și altele, pentrucă sufletul vostru va tinde spre tot ce e practic și realizator.

Fiți folositori și destoinici, fiți mai pricepuți ca ceilalți și veți stăpâni situația. Emerson a spus: «Omul care face cea mai bună cursă de șoareci, care ține cea mai frumoasă predică, care scrie cea mai bună carte, își va putea construi casa sa în fundul pădurii, mușteriii își vor lua sarcina de a croi prin pașii lor, drumul ce va duce la el». Rândurile acestui mare filosof american, exprimă principiul *perfecțiunii și al utilității.*

Cel mai mare industriaș, este acela care fabrică în condițiile cele mai bune, cea mai bună marfă, aceia care corespunde unei trebuințe a omenirii. Dacă nu faceți nimic, nu veți avea, nimic. Nimic nu se dobândește fără străduință.

Sunt câțiva ani, o carte asupra acestui subiect apăruse în Statele Unite, ea purta titlul: «The

cost of something for nothing» («Preţul unui lucru de nimic»). Nimic nu costă mai scump, decât ceiace nu plătim. Veţi recunoaşte că, toţi acei cari se bucură pe nimic, de avantaje, le plătesc foarte scump. Un doctor al căilor ferate care călătoreşte gratuit, plăteşte biletul său foarte scump, dacă ţine seama de orele întrebuinţate la îngrijirea gratuită a funcţionarilor. Gazetarul care se duce gratis la teatru, îşi plăteşte totuşi foarte scump fotoliul său; întorcându-se acasă el va trebui să scrie un articol care-i va lua 2 ore de lucru. Orice binefacere care vă vine la un moment dat a fost, sau va fi plătită de voi, mai scump decât cu bani.

Oamenii necinstiţi, cari îşi însuşesc sau nu plătesc din banii lor valoarea reală a unui obiect, vor vedea cât îi costă. Un hoţ, un casier necredincios, un înşelător, un exploatator de întreprinderi imorale, sunt datornici insolvabili. Ei sunt sortiţi falimentului, necinstei, neizbândei; ei plătesc foarte scump, mai de vreme sau mai târziu, ceiace credeau că pot obţine pe nimic: închisoarea, dezaprobarea publicului, pierderea clientelei sau a situaţiei. Valoarea morală este o putere care contribue la izbânda materială, iar omul imoral, poartă în el obârşia neizbândei.

Veţi zice, sunt oameni cari se îmbogăţesc exploatând viciile societăţii: negustori de stupefiante, organizatorii caselor de joc, dancinguri, localuri de noapte, etc. Da, dragă cititorule, dar sunt excepţiuni, de altmintrelea situaţia lor e mai puţin stabilă decât aceia a unui băcan, croitor, doctor, admiţând că conştiinţa lor nu-i mustră de rolul urît ce joacă.

Care e origina fruntaşilor industriei sau a regilor finanţei? Aceşti oameni cari făcându-şi începuturile în industrie şi afaceri, au învăţat a se face folositori în măsura mijloacelor lor. Ei au crescut căutând să devină folositori şi au obţinut în aşa măsură perfecţionarea acestei calităţi, că

au devenit absolut trebuincioşi superiorilor lor. Patronii lor, nu se puteau gândi a renunţa la serviciile lor şi fură obligaţi a le asigura o parte din beneficii, făcându-i astfel coasociaţii lor.

Acum 200 de ani, un tânăr francez, aparţinând aristocraţiei, învăţa la fierarul satului să facă cue; el ajunse în acest meşteşug la un grad de perfecţiune absolută. Mai târziu, fugind de revoluţia dela 1789, se găsi fără mijloace în Germania: el înfiinţă un atelier, care deveni o fabrică; câţiva ani mai târziu, el se reîntoarse în Franţa, cu o avere foarte frumoasă. Ce sunt mai trebuincioase decât cuele? Dacă un om se îmbogăţeşte prin moştenire, va trebui ca 'n schimb, să ştie să se facă folositor ca astfel să-şi poată răscumpăra felul neobişnuit prin care a dobândit bunurile sale. Ori de câte ori o centimă e câştigată pe nedrept, o sămânţă de conrupţie e sădită în sufletul profitorului şi roadele ce vor creşte mai târziu în el, vor purta semnele stricăciunii.

Ar trebui ca în fiecare instituţie de educaţiune, educarea spiritului să meargă mână în mână cu partea practică. Educaţia minţii, va trebui să fie întovărăşită de cunoştinţe practice; astfel ar dispărea sărăcia, viciile şi crimele.

Nu vă îndeletniciţi niciodată «cu o meserie urîtă», adică cu vreo profesiune care încurajează viciile contimporanilor voştri; dacă sunteţi *înzestraţi* cu calităţi, care fac din voi un artist sau un literat, cultivaţi-le, dar nu întrebuinţaţi dibăcia voastră în «lucruri josnice». Dacă sunteţi intelectuali ,încercaţi o profesiune liberă, a cărei exercitare să fie folositoare, practică, desăvârşită; fiţi un «as» lucrând mai bine ca ceilalţi. Dacă nu aveţi niciuna din aptitudinile precedente, alegeţi comerţul, afacerile şi exercitaţi-vă meseria în ramura cea mai folositoare sau necesară. Cel mai bun negustor este acela care dă cea mai bună marfă, cu cel mai mic preţ.

Educatorii sau pedagogii, a căror îndatorire e să formeze tineretul, ar trebui să pună în mâinile elevilor lor, mijloacele necesare pentru a putea obține cel mai mare randament al însușirilor lor. Adevărata țintă a educațiunii, a pedagogiei, este de a pregăti tineretul să devină *util*. Acest scop servește și elevului și țării. Tineretul de mâine trebue pregătit în vederea « înfăptuirilor ». Sunt două feluri în care el poate fi folositor: căutând a cunoaște, atât ceiace este de folos din punct de vedere material cât și din punct moral. Amândouă se amestecă și chiar se confundă de multe ori.

Folosul material este schimbul comercial al materialelor, al mărfurilor. Folosul moral este: schimbul fără plată în bani; a creia în jurul tău sugestii bune de îmbărbătare, sfaturi bune și exemple bune. De altfel indirect, acestea din urmă au o mare valoare materială.

Fiecare om tânăr trebue să dobândească « simțul practic », adică ceiace Paul Nyssens denumește « simțul valorilor », fiecare să aprecieze prin observare, valoarea oamenilor, a lucrurilor, a evenimentelor, el trebue să-și dea seama de foloasele serviciilor pe care le poate aduce lumii, pe care le poate oferi la târgul unde se aprovizionează contimporanii săi. Dacă aveți simțul valorilor puțin desvoltat, aveți tot interesul să-l măriți, ș'apoi să-l exercitați. Coeficientul vostru de utilitate, de valoarea serviciilor, muncii, și a producțiunii voastre vor crește în proporție cu zelul ce veți pune în exercitare « simțul valorilor ». Să nu credeți că această însușire, ar avea ca scop numai interesul personal sau material; ea este de asemenea trebuincioasă binefăcătorilor umanității, care nu lucrează decât pentru ea. O persoană generoasă care ar avea în cel mai înalt grad simțul valorilor, și-ar putea mări și înzeci darurile binefacerilor.

Orice om trebue întâi să se ostenească a fi folositor, apoi să se gândească a primi răsplata.

Lucrătorul, funcționarul, nu vor primi salariile lor, decât după ce au lucrat o lună sau o săptămână. Industriașul sau comerciantul, cumpără materii prime sau mărfuri, își imobilizează capitalurile, își creditează clienții și nu primesc plata decât mai târziu. Intâi semănați și apoi culegeți. Un bun comisionar, se 'ntrece a face mici servicii clienților săi. El îi informează, îi documentează și le îngrijește interesele.

Se întâmplă câteodată ca un om s'aducă servicii enorme semenilor săi, să pornească întreprinderi și organizații noui, să-și facă reclamă, să-și împlinească nevoile și totuși să progreseze încet; să-și păstreze sângele rece, ora răsplatei va veni cu siguranță.

De altmintrelea, nu orice câștig se plătește numai cu bani; cunoașteți prin laboratoare cercetători, inovatori ale căror descoperiri și invenții sunt sortite să ajute, sau să îmbogățească lumea și cari totuși, vor duce totdeauna o viață modestă. Această nedreptate aparentă este datorită faptului că ei n'au căutat banii, la ei dorința bunului traiu material, stă pe ultimul plan.

Acestea sunt excepții. Dar rețineți acest principiu: « o binefacere nu-i niciodată pierdută; fiecare va fi răsplătit după faptele sale ».

De 99 de ori dintr'o 100, omul care știe să se facă folositor și care știe să-și ofere serviciile sale, să le facă dorite, are siguranța că vor fi acceptate și vor fi răsplătite. Contrariu, nu trebue să așteptați răsplata, înainte de a fi făcut ceva folositor. Agitatorii dezordinei, cari umplu capul poporului, vorbesc de dreptul la viață, dreptul la fericire, dreptul la confort. Un drept ca să fie real, trebue recunoscut de două părți; una care să profite și cealaltă care să-l dea. Nu poți fi judecător și parte; începeți deci prin a vă recunoaște îndatoririle și 'n special datoria de a fi folositor. Deci dacă împliniți cuiva o nevoie, răsplata trebue să fie stabilită printr'o învoială

între acela pe care l-ați îndatorat și voi. Un negustor este liber să ceară un preț peste măsură de mare pe mărfurile sale, dar publicul nu i le va cumpăra.

Paul Nyssens, istorisește povestea unui funcționar dintr'o uzină pe care îl cunoaște de 14 ani și al cărui salar era de 125 franci pe lună [1]) Acest funcționar cunoștea toate lucrările care se făceau în această industrie, pe care ar fi putut-o conduce el singur; pe el, se bizuia toată administrația; necunoscând însă principiul utilității, el se achita de această îndatorire în mod automat, fără entusiasm, fără perspectiva unei îmbunătățiri și ca urmare primejduind întreprinderea. Acest funcționar studiă cursul lui Paul Nyssens și observă că el nu avea stima de el însuși. Se hotărî să-și desvolte această însușire și 'n mintea lui se născu ideea necesității de a fi folositor. El se ocupa mai mult de îndatorirea lui și reînsufleți uzina. Urmarea fu imediată, înfățișarea sa nouă și îmbunătățirea afacerilor, surprinseră pe stăpân care-i oferi o situație minunată pentru a putea reține un atât de iscusit tovarăș.

Reeducați însușirile voastre slabe, în deosebi stima pentru voi înșivă și simțul valorilor; îndreptați-vă activitatea către folos și perfecțiune, schimbați-vă înfățișarea. Dacă descoperiți mijlocul de a fi folositor, stăruiți cu tărie și dacă nu întrezăriți chiar imediat răsplata sforțărilor voastre, aveți încredere, căci mergeți pe drumul îndestulării și al bogăției. Înțelepciunea constă în a da, fără a aștepta răsplata materială sau morală; fiindcă binefacerile ce veți realiza vor fi un izvor însemnat de venituri. Utilitatea prin desăvârșire, tinde spre apogeu; desăvârșirea se obține numai lucrând din ce în ce mai bine. Trebue să aveți răbdare. Nimeni nu se naște învățat, dar fiecare vine pe lume, cu însușiri care

---

[1]) Aceasta înaintea războiului.

trebuesc desvoltate, muncind cu răbdare până la perfecțiune.

Intrebați-vă: în care îndeletnicire aşi putea fi mai folositor? La ce, contribuția mea ar fi mai potrivită? Cui aşi putea fi mai mult de folos? Cum s'ajung la aceasta? Prin ce mijloace m'aş putea perfecționa din zi în zi mai mult? Nu trebuesc deslegate în grabă aceste probleme, ci cu toată liniştea cugetului vostru şi treptat, folosul şi răsplata voastră se vor mări.

CAPITOLUL XV

ECHILIBRUL MINTAL

Jertfește zece minute în fiecare săptămână, ca să-ți faci bilanțul progresului tău.

Vreți să deveniți cineva? Păstrați-vă personalitatea.

In capitolele precedente am comparat viața cu un fluviu.

Priviți cu luare aminte doi luntrași care coboară pe acest fluviu; unul, nu are nici lopeți și nici cârmă, celălalt le are pe amândouă. Acesta cârmuește bine barca și ajunge la gura fluviului în cel mai scurt timp și cu minimum de sforțare. Celălalt, dimpotrivă, înaintează încet, urmând cursul apei și al vântului, care îl face să șovăiască mereu între un mal și celălalt.

Pentru a avea soarta luntrașului iscusit, trebue să-ți procuri o pereche de vâsle, o cârmă și să știi să te servești de ele; trebue să dobândești puterea de a vă supraveghea singur și să căutați a nu vă lăsa aruncați de colo până colo, de sugestii din afară și dinăuntru. Bucuria, plăcerea, teama, amărăciunea, invidia, gelozia, nu trebue să vă schimbe seninătatea spiritului, să întârzie acțiunile voastre și să le facă să fie de prisos.

Ca s'ajungeţi la un rezultat, trebue să vă stăpâniţi sensibilitatea, trebue să fiţi cumpătat, echilibrat. In timpul şcoalei, profesorii voştri, aveau datoria de a vă desvolta inteligenţa şi de a vă împodobi memoria; era bine. Părinţii voştri s'au străduit să vă formeze voinţa, ceiace e şi mai bine. Dar nici unii, nici ceilalţi, nu s'au însărcinat cu educarea sensibilităţii voastre.

O sensibilitate necontrolată, este pricina multor nenorociri, a multor griji; ea lasă să se ridice în calea voastră multe piedici, care vă opresc la fiecare pas, puteri străine vă împing în dreapta, în stânga, sau vă răstoarnă în şanţ. Pentru a înlătura aceste nenorociri, trebue să fiţi înzestraţi cu cumpătare; ea reprezintă în mintea voastră, frânele şi măsurătorul de viteză al unui automobil. Graţie frânelor, veţi înlătura piedicile la cotiturile periculoase, şanţurile, trecerile de nivel; mulţumită măsurătorului de viteză, veţi stabili o iuţeală mijlocie, fără să vă obosiţi maşina; vă veţi deosebi astfel de acei zoriţi, cari dau maximum de viteză maşinii, sar peste şanţuri, ajung la virajuri fără să încetinească mersul, riscă să derapeze, să se răstoarne, sau să se sfarme de vreun obstacol. Oamenii fără frâu şi fără măsură i-am denumit «jupuiţi de vii», findcă ei sunt hypersensibili; toate întâmplările lasă în sufletul lor o impresie vie, care deşteaptă reacţiuni exagerate: bucurie, mânie, invidie, pornire, gelozie, nelinişte, amărăciune, nerăbdare, disperare, paraziţi cari sug energia, şi înlătură din drumul lor sănătatea, succesul şi fericirea.

Pentru a stavili aceste reacţiuni, distrugeţi aceşti paraziţi morali, echilibraţi-vă temperamentul, desvoltaţi în voi cumpătarea. Incepeţi prin a lua obiceiul de a acţiona imediat; de îndată ce s'a hotărît un lucru, trebue executat fără întârziere. Ca să vă ajutaţi la această înfăptuire imediată, desvoltaţi entuziasmul. Cumpătarea reprezintă volanul unei maşini cu aburi; acesta

menţine mişcarea în echilibru; împiedică mişcarea sau mărirea bruscă a vitezei, oricare ar fi variaţiunile ce se produc în compresiunea motorului.

Volanul şi regulatorul unei maşini cu aburi, echilibrează forţa. Regulatorul permite organismului, să consume exact atâta energie, cât trebue mişcării voite. Insuşirile mintale, cari au rolul volanului şi al regulatorului, trebuesc desvoltate. Ele realizează cumpătarea. Persoana echilibrată, cumpătată, va cheltui energia sa, într'o măsură egală şi regulată; nu va fi niciodată expusă unei schimbări prea brusce. Entuziasmul său, nu va corespunde presiunii de 15 kgr. la un moment dat şi de 1 kgr. în ziua următoare. Ea nu va fi nici exuberantă şi optimistă acuma, ca peste o oră să fie fără curaj şi abătută. Cumpătarea o va pune la adăpost de şovăirile morale. Dacă entuziasmul vostru corespunde unei presiuni de 10 kgr., cumpătarea vă va permite de a face să descrească treptat această presiune, când destinderea şi repausul vor fi necesare. Aceiaşi cumpătare, vă va permite, să aveţi o însemnată rezervă de energie, care să fie întrebuinţată la prima nevoie. Dacă o întâmplare neprevăzută, cere deodată o doză mai mare de energie, atunci graţie cumpătării şi rezervei pe care ea o păstrează, veţi fi gata la un moment dat, să procuraţi acest surplus de forţă şi să îndepliniţi o sarcină neprevăzută, tot aşa de uşor, ca şi cum nicio sforţare nu v'ar fi cerută.

Cumpătarea, face ca omul să fie întotdeauna acelaşi. Ea îţi permite să faci faţă în orice împrejurare, la situaţii potrivnice, cu linişte, încredere şi izbândă. Omul cumpătat, nu urăşte astăzi pe fiinţa pe care ieri o iubea. El nu e binevoitor dimineaţa şi mânios seara. Nu se supără niciodată şi nu e niciodată neliniştit. Cumpătarea are ca urmare calmul, stăpânirea de sine, încrederea în sine, *self-controlul*. Acel care e cumpătat

nu este stăpânit de mediul înconjurător, ci el îl conduce și are înrâurire asupra lui.

Obișnuiți-vă să fiți cumpătați, repetând această sugestie: «am în viață un singur scop; acest scop este îmbunătățirea mea fizică, intelectuală, socială și morală». Această sugestie constantă, este temelia pe care trebue să construiți. Nu e posibil să fiți cumpătați, dacă aveți două țeluri deosebite. Acest scop al cărui obiect trebue să fie îmbunătățirea ființei voastre, reunește toate interesele voastre. Această sugestie, vă dă liniște și vă ajută la cumpătare. Nu puteți urmări tripla desvoltare a voastră, fizică, intelectuală și morală, fără să fiți sclavul conștiinței. Dacă urmați sfaturile conștiinței în orice ocazie, nu veți fi niciodată neliniștit, nici agitat; dacă veți face întotdeauna un program înainte de a lucra, nu veți fi niciodată copleșit de treburi neprevăzute. Nu vă lăsați duși de «toane», împotriviți-vă cu indiferență și calm miilor de neplăceri ce se ivesc și sorgintei de unde pornesc. Impliniți-vă întotdeauna datoria.

Dacă se ivește o neplăcere, repetați: «un mic neajuns», «mi-e egal». Dacă o situație supărătoare se ivește spuneți: «totul va merge bine, va trece, se va aranja». Nu vă speriați când sunteți copleșit de adversari mai tari ca voi. Păstrați-vă liniștea și surâsul atunci când dușmanii voștri s'așteaptă să vă vadă înfrânți și descurajați. Veți obține asupra lor, primul triumf, când vă veți putea zice vouă înșivă: «îmi va veni rândul, îmi va sosi ceasul»; nu căutați să vă răzbunați, dar căutați după înfrângere să vă ridicați repede și bine. Fatal veți ajunge la aceasta, dacă veți avea ideea fixă s'o realizați.

Dacă trebue să bățeți în retragere, faceți-o în ordine. Adversarii fără s'o spue, vă vor admira calmul și energia. Vor pricepe că voința voastră se sprijină pe dreptate și bine. Spuneți mereu această autosugestie: «din orice împrejurare

neplăcută, eu trag o învățătură pentru a putea ajunge la rezultate fericite », sau: « sunt cumpătat; întrebuinţez orice mijloc pentru a desvolta în mine calmul și echilibrul mintal; am controlul perfect asupra mea ». Spiritul vostru subconștient, lucrează așa cum crede el. Faceți-l să creadă în afirmația voastră și folosindu-vă de serviciile sale. In răstimpul câtorva săptămâni, veți constata că prin acest procedeu, veți fi mai cumpănit în gândurile voastre, în sentimente, cuvinte și acțiunile voastre.

Imi veți spune poate « dar care e centrul cerebral care corespunde cumpătării? Care e mijlocul de a desvolta această însușire? » Ei bine, cumpătarea nu este o însușire, este o sinteză de însușiri; vă voi ajuta a identifica, a despărți fiecare însușire necesară creierii cumpătării; le veți desvolta astfel pe fiecare în parte. Prima însușire care dă naștere cumpătării, este *continuitatea*. Rolul său corespunde celui al volanului dela mașina cu aburi. Această însușire, tinde a face să dureze, să prelungească, să continue activitatea celorlalte centre cerebrale. Ea înlătură sau micșorează opririle brusce, pornirile neașteptate, schimbările repezi, fără legătură de viteză sau de direcție. Pentru a desvolta această însușire, trebue să luați obiceiul de a nu începe o acțiune, fără să fi fost decis să o continuați și să o isprăviți. De exemplu: încercați să deslegați o problemă, trebue s'o sfârșiți; începeți cetirea unei cărți, trebue s'o citiți până la sfârșit; dacă învățați o lecție, stabiliți dinainte timpul ce-l veți întrebuința la aceasta, de exemplu 20 de minute, și isprăviți exact în a 20-a minută. Dacă ziceți: « voiu face zece minute gimnastică », făceți-le, dar nici nouă nici unsprezece.

A doua însușire elementară pentru a deveni cumpătat, este *conștiinciozitatea*. Această facultate atrage atențiunea cugetului, asupra regulelor, învățămintelor și legilor. De exemplu, veți zice:

« înainte de a mă culca, trebue să fac ordine în cameră ». Iată o lege. Punând-o în practică regulat, veţi deveni conştiincios ». Trebue să lipesc mărcile pe plic sus, la dreapta. Trebue să mănânc încet la masă, trebue să mă abţin dela vin, alcool, piper, muştar; aceste condimente îmi irită stomacul şi sistemul nervos. Nu trebue să iau nici cafea, nici carne seara. Nu trebue să iau gustare la 4 nici să supez ». Omul care are conştiinciozitatea desvoltată, nu va înfrânge niciodată aceste reguli, dacă el le-a recunoscut exacte.

Apoi, vine *ordinea*. Observaţi-o în mintea voastră, în spaţiu şi 'n timp. Un loc pentru fiecare lucru şi fiecare lucru la locul lui; fiecare clipă a zilei, cu treaba ei. Repetaţi această A.S.: « nu voiu face niciodată o lucrare fără să fi stablit mai dinainte un program, îmi întocmesc ziua oră cu oră. De exemplu: vreau să-mi pregătesc călătoria pentru mâine, scriu pe o hârtie: *a)* să-mi fac geamantanul; *b)* să mă duc să-mi cumpăr bilet; *c)* să telegrafiez prietenului meu pentru a ne întâlni; *d)* să-mi reţiu locurile; *e)* să dau ordin şoferului meu să vină la gară la înapoierea mea, etc. » Urmaţi cu strictete acest program şi faceţi tot astfel, la începutul oricărui lucru.

Discreţiunea. Această calitate vă îngădue să ascundeţi gândurile, sentimentele, intenţiunile. Este frâul limbii. Nu trebue să spuneţi celorlalţi decât ceiace vreţi să pierdeţi, întoarceţi limba de 7 ori înainte de a vorbi. Nu spuneţi decât ceiace vreţi să spuneţi, dar atunci spuneţi tot ce aveţi de zis.

Circumspecţiunea. Această tendinţă psihică este deseori vătămătoare, fiindcă este centrul temerii, al fricii; ea este prea desvoltată la majoritatea oamenilor, fiindcă-i face sfioşi, laşi, mişei, provocând *inacţiunea*, panica. Dar când această însuşire e normală, ea face pe om prudent. Discreţiunea pune stavilă limbii, iar circumspecţiunea frâu mişcărilor; ea te obligă să reflectezi înainte

de a lucra, dar ea nu trebue să te împiedice să lucrezi repede şi cu elan. Omul discret nu vorbeşte fără să gândească ce ar trebui să spue; omul circumspect chibzueşte, ştie dinainte ce ar avea de făcut; nu va face decât ceiace e hotărît.

Stima de sine. Cea mai mare parte a oamenilor sunt prea circumspecţi, prea nehotărîţi, prea fricoşi; ei aprobă prea uşor totul, adică nu au destulă stimă de ei înşişi, ţin prea mult socoteala de «ce va zice lumea». Nu trebue să vă pese de loc de ce gândesc ceilalţi despre voi, numai să aveţi stima de voi înşivă.

Dorinţa de a avea aprobarea lumii, este centrul sensibil laudelor şi defăimării. Cu cât această dorinţă e mai puternică în măsura respectului de sine, cu atât eşti mai sensibil aprecierii altora. Această hipersensibilitate vă duce la nelinişte, la zăpăceală. Persoana care se încântă uşor este o «suprasensibilă», stăpânită de nervii săi. Judecata sa pierde astfel luciditatea. Antidotul acestui defect, este stima de sine. Insuşire rară. Cel care se încântă ţine seama numai de respectul celorlalţi; cel care are stima de sine, nu ţine seama decât de aprecierile personale. Trebue să cultivaţi foarte mult stima de sine. Este însuşirea care supraveghează nervii. Aceasta cumpăneşte, hotărăşte mişcările, înlătură sau micşorează buna şi proasta dispoziţie. Ea păstrează şi economiseşte forţa nervoasă. Pentru a desvolta în voi stima de sine, spuneţi mereu această sugestie: «fac totdeauna ceiace e bine şi numai după conştiinţa mea; în aceste condiţiuni sunt mulţumit şi mândru de mine». Nu confundaţi stima de sine cu trufia, mândria deşartă, care atârnă de însuşirea contrarie, numită dorinţa de a avea aprobarea lumii.

Hotărîrea, atrage atenţiunea voastră, asupra rezoluţiilor, deciziunilor şi a scopului ce v'aţi propus. O persoană înzestrată cu hotărîre puternică, dar fără continuitate, se schimbă dintr'un moment

într'altul, dar revine întotdeauna la hotărîrile sale, la linia de conduită ce și-a propus. O persoană care are voință slabă, dar continuitatea puternică, va fi mai statornică dela un moment la altul. Ea se va schimba mai încet, ea se va putea schimba din an în an, dela o lună la cealaltă; va avea mai puțină statornicie. Trebue să dobândiți hotărîre și continuitate.

Venerațiunea este tendința de a asculta și de a se supune; grație acestei însușiri, vă puteți adapta oricărei împrejurări neprevăzute. Venerațiunea produce resemnarea momentană, nu o resemnare pasivă a celui slab și timid, ci o resemnare activă, care deșteaptă în voi această gândire: «primesc pentru moment și voiu căuta a trage din această împrejurare cât mai mult folos». «Când voiu fi la largul meu atunci voiu face ce vreau». Acela care practică venerațiunea, își evită revolte inutile; drumul său este neted, drept. Venerațiunea și conștiinciozitatea, sunt însușirile pe cari ni le învață religia.

In scurt gândiți-vă, cari sunt însușirile voastre slabe; la nevoie, adresați-vă unui frenolog sau grafolog, hotărîți-vă să desvoltați aceste puncte slabe.

CAPITOLUL XVI

ARMONIA

Universul este puternic fiindcă este armonios. Dacă oamenii sunt încercați de boli și de nenorociri e pentru că nu caută să păstreze în ei ritmul și armonia.

Vă tot văitați mereu: «Ce vreme rea! Ce anotimp trist! Ce țară rece! Nu mai avem anotimpuri, nu mai avem nici iarnă nici vară!» Nu spuneți nimic rău de fenomenele cosmice, fiindcă nu le înțelegeți. Poate că tocmai ele vă servesc interesele. De altfel, nici nu le puteți schimba.

In plus, trebue să fiți în armonie cu voi înșivă, cu oamenii, cu lucrurile; să nu vă plângeți niciodată, să nu vorbiți nimic rău despre nimeni, nici despre lucruri, nici despre evenimente, nici despre voi înșivă. Nu ceilalți trebue să se adapteze vouă, ci voi trebue să vă adaptați lor. Pentru a realiza această adaptare, va trebui să faceți sforțări necontenite, să nu vă lăsați duși de pornirile voastre, de reflexele voastre, ci să dați dovadă de răbdare și de calm. Aceasta va fi mijlocul de a ajunge la pace și la liniște, însușiri care vă vor ajuta să stăpâniți evenimentele, lucrurile și oamenii. Nu sunteți un individ pe pământ, ci o moleculă din marele tot. Ați fost pus pe această planetă pentru a juca un rol

în armonia acestui mare tot; nu sunteți decât un instrument care are de cântat partea sa, în concertul universal. Dacă voiți să fiți un stăpânitor și să dominați, începeți prin a vă armoniza cu totul și cu toți.

Traiul nu este cu putință niciunei ființe, care nu este în armonie cu mediul în care trăește. Dacă un iepure de casă ar cutreera câmpurile, nu ar mai ajunge până seara fără să fie împușcat. Dacă un câine al vostru ar fi dus la pol sau la ecuator, ar muri în primele 24 de ore. De ce? Pentrucă nu ar fi în armonie cu clima de acolo. Legea supraviețuirii celor care se adaptează mai bine este dovada acestui fapt. In speța umană, desechilibrații nu lasă urmași, sau copiii lor, sunt slab înarmați pentru existență, sunt hărăziți să se stingă repede.

Dacă un anotimp este rău, adaptați-vă prin îmbrăcămintea și ocupațiile voastre. Chiar dacă ziua este posomorîtă, întrebuințați-o cât mai bine, fiți în armonie cu evenimentele.

Credincioșii recunosc că *Dumnezeu* a făcut bine tot ceiace a făcut. Dacă nu sunteți credincioși, tot ceiace puteți face pentru pacea sufletului vostru, pentru liniștea, fericirea și reușita voastră este să adoptați cu privire la *natură*, tot atitudinea credinciosului sincer. Puteți să transformați lumea și să o adaptați vouă? Nu. Nu e atunci mai înțelept, mai simplu să vă adaptați voi lumii?... Cu cât vă veți adapta mai bine, cu atât veți influența mai mult lumea și oamenii, pentrucă vă veți cuceri locul vostru. Când vă veți fi cucerit acest loc, veți îndeplini menirea voastră în viață și veți deveni un centru de influență; veți putea transmite din ființa voastră ceva bun celor din jurul vostru. Gândirea, voința și acțiunile voastre vor fi rodnice.

Să nu credeți că trăiți în armonie dacă cedați reflexelor voastre, dacă vă urmați instinctele fără să le ordonați! Trebue să vă gândiți mult și să

chibzuiţi bine cu voi înşivă înainte de a întreprinde ceva.

Cunosc proprietari de automobile cari se servesc zilnic de maşina lor şi o întrebuinţează atâta timp cât merge regulat. Din când în când au câte o pană şi câte plictiseli au atunci ca să o facă să meargă normal! Alţii, dimpotrivă, nu au niciodată stricăciuni, automobilul lor funcţionează regulat, de ce? Pentrucă îl supraveghează regulat. Pentrucă de două ori pe săptămână mecanicul sau chiar ei singuri, au grijă să verifice frânele, carburatorul, starea bujiilor, a supapelor etc. Maşina nu are astfel nici accidente nici pană; şi voi dacă veţi lucra zilnic (ca nişte automate), fără să vă daţi osteneala să vă gândiţi puţin la funcţionarea maşinii voastre fizice sau morale, veţi avea accidente şi suferinţe care vă vor tulbura siguranţa. Dacă, dimpotrivă, vă veţi da osteneala să meditaţi un sfert de oră în faţa unei greutăţi oarecare, veţi descoperi cauzele supărărilor voastre şi le veţi preveni. Meditaţi în fiecare zi cinci minute, chiar dacă totul merge bine şi meditaţi, mai ales dacă întrezăriţi vreo cauză de grijă, veţi înlătura astfel cauza tulburărilor care vă chinuesc.

Trăiţi în armonie cu ceilalţi oameni

Lumea care vă înconjoară vi se pare puţin simpatică; cu inferiorii, vorbiţi brutal, cu superiorii, sunteţi de o grozavă platitudine; în familie, vă descărcaţi toate necazurile pe cei slabi cari vă înconjoară. Iată un obiceiu rău care distruge armonia. Lipsa de armonie vă face antipatic şi dăunează, atât succesul, cât şi fericirea voastră.

Dar, veţi spune, când sunt la mine acasă, dacă servitorii mă servesc prost, dacă familia mea face

prostii, trebue totuși să le spun ce greșeli au făcut... Da, îndreptați greșelile, dar faceți acestea singur, dela om la om, nu umiliți pe cei cari ascultă de ordinele voastre în fața egalilor lor. Vorbiți-le cu chibzuială, cu blândețe și veți face din ei colaboratori, aliați. Veți creia armonia între d-voastră și ei.

Șeful de orchestră concediază pe violonistul care nu știe să-și acordeze instrumentul și execută prost partea sa. Lipsa de armonie face războaiele și revoluțiile, lipsa de armonie, duce la divorț. Motivele pe care le dau bărbații pentru a explica aceste turburări și a îndepărta responsabilitățile, sunt simple scuze. In realitate, două popoare care se războiesc n'au știut să trăiască în armonie. Amândouă sunt vinovate. In negoț, doi concurenți sunt stăpâni pe situație când sunt uniți, pierd timpul și banii, dacă luptă unul împotriva celuilalt.

Căutați să construiți, nu să distrugeți. Nu căutați defectele celorlalți, ci priviți calitățile lor, vedeți ce îndreptări trebuesc făcute, fără să mai țineți seama de greșelile care s'au făcut. Nu priviți înapoi, nu regretați ceiace s'a făcut.

Sunt nenumărate mijloace de a vă pune în armonie cu ceilalți. Căutați să plăceți prin exteriorul vostru, prin vocea, vorba și atitudinea voastră; acestea trezesc simpatia și atrag lumea. Ingrijiți-vă îmbrăcămintea. Dacă sunteți prost îmbrăcat, treziți mila. Dacă purtați un costum ultra-modern veți fi ridicoli, ca un jurnal de modă. Imbrăcați-vă simplu, dar cu un gust desăvârșit.

Ingrijiți-vă exteriorul. Veghiați asupra cuvintelor ce spuneți. Incetați de a vă lăuda și de a vă arăta lumii ceiace nu sunteți. Măsurați-vă gesturile, apucăturile, purtați rufărie cât se poate de îngrijită, tăiați-vă unghiile. Să aveți un mers și o atitudine distinsă. Ingrijiți-vă timbrul vocii, vorbiți răspicat și limpede. Căutați să aveți o

intonație plăcută. Nu vorbiți de rău nici pe alții, nici pe voi, nici de evenimentele zilei. Dimpotrivă, căutați să spuneți cuvinte binefăcătoare, mângîietoare, împăciuitoare. Pentru a deveni binevoitori și buni, priviți intenționat numai partea bună a lucrurilor. Căutați și veți găsi unele merite și la cei mai desmoșteniți dintre oameni. Cu cât veți lua în seamă numai calitățile frumoase ale cuiva, cu atât veți fi mai binevoitori față de acel cineva și el va fi mai dispus să vă asculte, să vă aprecieze, să vă ajute și să vă urmeze. Veți vedea domnind în jurul vostru și în sufletul vostru armonia.

Pentru a reuși să vă cunoașteți bine meseria și să vă întreceți pe voi înșivă. — Căutați în ocupațiunile voastre zilnice, în viața voastră, defectele, cauzele de nereușită, imperfecțiunile. Gândiți-vă dacă vă cunoașteți la perfecție meseria, dacă nu cumva ați putea lucra mai bine. Pentru a explica de ce reușita a fost atât de slabă, să nu dați vina nici pe concurență, nici pe scumpetea materialelor prime, nici pe mijlocitori, nici pe lipsa de capital. Ceiace lipsește, este priceperea voastră. Căutați deci să dobândiți calitățile mintale necesare și atunci veți vedea ușor ce vă lipsește. Atunci veți înlătura aceste cauze, fie ele de ordin intern sau extern. Le veți descoperi în sfertul de oră în care meditați zilnic. Veți cerceta atunci ocupațiile voastre una câte una, veți găsi pentru viitor mijlocul de a pune în armonie cele mai bune aptitudini ce aveți, cu talentele voastre și cu cunoștințele dobândite de mai înainte.

Ingrijiți-vă glasul.—Făceți-vă vocea armonioasă. Muzica aleasă exercită o atracție și o influență binefăcătoare asupra firii omenești, înalță sufletele și desvoltă armonia în natură. Vocea omenească este un instrument muzical. Puteți judeca oamenii după vocea lor.

Sunt voci ascuțite, surde, tremurătoare, nazale, răgușite, false. Sunt voci impunătoare, care

exprimă forţa, dreptatea, dragostea, drăgălăşenia, afecţiunea, echilibrul mintal şi moral şi multe alte caracteristice de dorit. Căutaţi ca vocea să fie dintre acelea care exprimă însuşiri frumoase. Dar pentru a le exprima, trebue să le şi aveţi aceste însuşiri. Studiaţi-vă vocea, atunci când armonia domneşte în sufletul vostru şi veţi vedea că timbrul ei este mai plăcut, decât atunci când discordia domneşte în gândurile sau în sentimentele voastre. Dacă nu puteţi cânta, îngrijiţi-vă cel puţin dicţiunea. Nimeni nu vă împiedică să citiţi sau să vorbiţi cu glas tare şi nici să studiaţi felul în care să vă exprimaţi ideile. Imbunătăţiţi-vă calitatea vocii şi veţi ajunge la acest lucru exact în aceeaşi măsură în care vă veţi înălţa din punct de vedere moral. Timbrul vocii impresionează pe cei din jurul vostru în bine sau în rău, tot atât şi chiar mai mult decât vorbele, pe care le pronunţaţi. Prin voce, cultivaţi şi propagaţi armonia.

Făceţi-vă un program şi nu aveţi decât un singur scop « mereu mai bine ». — Puneţi armonie în toate lucrurile voastre. După cum vă faceţi un program la începutul fiecărei zile, făceţi-vă un program şi în scrierile, conversaţiunile şi discursurile voastre; atunci când vorbiţi, să aveţi un plan uşor de urmărit pentru toată lumea.

Am spus că scopul suprem al vieţii este perfecţionarea continuă a fiinţei voastre fizice, mintale şi morale. Aveţi astfel un scop unic. Acest scop, pentru a fi ajuns, cere armonie, ritm; viaţa voastră va fi armonioasă, ea va fi o manifestaţiune de artă. Nu îndepliniţi actele importante ale vieţii voastre, decât atunci când vă simţiţi în armonie cu voi înşivă. Aveţi de luat o hotărîre, o problemă de studiat şi de rezolvat, un demers de făcut? Fiţi mai întâi în armonie cu voi înşivă. Părinţii voştri spuneau « Noaptea e dătătoare de sfaturi ». Acest proverb arată că somnul linişteşte pe om şi încetineşte salturile pe care le

fac ideile care se îngrămădesc la sfârşitul unei zile prea agitate. Dimineaţa, mintea este odihnită, liniştită, armonizată şi poate atunci să reia problemele rămase nerezolvate, în cele mai bune condiţii şi să găsească uşor soluţiunea căutată.

Fiţi răbdători şi stăruitori. — Amintiţi-vă că răbdarea stă la baza oricărui succes. Cei cari nu au răbdare se smulg mereu din mediul în care nu se simt în armonie. Spre marea lor desamăgire, când găsesc un alt mediu, se simt din nou în desacord cu cei din jurul lor. Acest fenomen vă explică de ce persoanele care se ceartă cu prietenii lor, schimbă mereu mediul, profesiunea, scopul şi aleargă mereu după succes, fără a-l găsi vreodată. Nu urmaţi exemplul lor. Feriţi-vă să fugiţi de mediul în care nu vă simţiţi în armonie cu ceilalţi. Începeţi prin a cultiva armonia în voi înşivă. Cu cât mediul în care trăiţi este mai ciudat, cu atât sarcina voastră va fi mai grea, dar şi armonia pe care o veţi realiza în voi înşivă va fi mai puternică şi mai contagioasă. Prin voinţă, prin A.S., veţi atrge pe asemenii voştri. Mediul care vă înconjoară se va schimba şi sfera de armonie se va mări.

Fiţi în armonie cu instituţiile

« Dar, veţi spune, este ridicol să admiri prosteşte lucrurile şi evenimentele care ştii că sunt rele». Adesea, preocupările personale ale politicianilor, «grija de interesele lor», teama de răspundere, indiferenţa lor şi frica de opinia publică, sunt dovada egoismului şi neputinţii lor. Dar nu prin acuzări neprecise, veţi schimba voi starea lucrurilor. Gândiţi-vă bine odată pentru totdeauna şi daţi-vă osteneala să scrieţi pe o foaie de hârtie greşelile pe care le observaţi la actuala guvernare,

făceţi un plan guvernamental şi financiar pe care vi-l arată ca bun, judecata voastră şi când veţi fi cu prietenii, în măsură să vă primească cu folos părerile, veţi încerca să-i convingeţi să vă împărtăşească ideile şi atunci aţi putea face într'adevăr o operă folositoare.

Fiţi în armonie cu voi înşivă

Nu e deajuns să fiţi în armonie cu ceilalţi; trebue, înainte de toate, să fiţi în armonie cu voi înşivă.

Fiţi calmi. Trebue să vă organizaţi viaţa în aşa fel, încât acţiunile, cuvintele şi gândurile voastre să fie de acord cu scopul existenţei voastre şi a celorlalţi oameni. Pentrucă armonia nu domneşte în sufletul vostru, sunteţi prada neliniştii, a nerăbdării, a supărării, mâniei, groazei, temerii, regretului, neastâmpărului excitaţiunii, plictiselii, geloziei şi invidiei. Aceste stări psihice sunt cauza nepotrivirii voastre cu oamenii şi cu lucrurile.

Dacă veţi face să domnească armonia în sufletul vostru, veţi deveni un stăpânitor. Durerea, nemulţumirea şi nereuşita voastră în viaţă se datoresc faptului că n'aţi ştiut să păstraţi în voi armonia.

Emoţiile vă consumă energia în zadar, ele micşorează randamentul sforţărilor pe care le faceţi, de a vă îmbunătăţi starea, de a îndeplini un lucru folositor şi de a duce la bun sfârşit o operă. In sfârşit, creiaţi armonia, mai ales în voi înşivă. Ori de câte ori sunteţi îngrijoraţi, nemulţumiţi, neliniştiţi, turburaţi, armonia a părăsit fiinţa voastră. In asemenea împrejurări, sunteţi în neputinţă de a duce la bun sfârşit un lucru.

Priviţi un fluviu canalizat, al cărui curs este regulat şi comparaţi-l cu un torent repede, stânjenit în mersul său de stânci, de cotituri, de

arbori doborîţi de furtuni; câtă energie neproductivă la aceasta din urmă!

Fiţi calmi ca fluviul canalizat. Ridicaţi stâncile care stingheresc mersul vieţii voastre. De câte ori vă veţi simţi îngrijorat, neliniştit, reflectaţi câteva clipe. Luaţi o hârtie, un creion şi înşiraţi toate « punctele negre », gândiţi-vă de ce sunteţi neliniştiţi, necăjiţi şi care sunt cauzele acestei turburări; analizaţi unul câte unul fiecare « punct negru » şi căutaţi care este cel mai bun mijloc de a le îndepărta. Luate unul câte unul (separat), fiecare dintre obstacolele care vă turbură viaţa, vor putea uşor fi înlăturate. Atunci recâştigaţi calmul, liniştea şi siguranţa şi vă asiguraţi succesul, sănătatea şi fericirea. Calmul este necesar atât sănătăţii fizice cât şi celei morale. El păstrează forţele, le sporeşte, îndepărtează sbârciturile feţii şi prelungeşte tinereţea.

Pentru a vă obişnui să fiţi în armonie cu societatea, începeţi prin a vă pune de acord cu toţi cei cari vă sunt aproape, adică cu familia voastră. Apoi, puneţi-vă de acord cu voi înşivă. Armonia trezeşte în voi o stare de bucurie, de fericire, inconştientă, această stare se răspândeşte în jurul vostru şi influenţează pe cei ce vă înconjoară. Maeterlinck a spus: « în viaţa unui înţelept nu se întâmplă niciodată drame ». Nu numai că nu se întâmplă nicio dramă în viaţa lui, dar nici în viaţa celor ce-l înconjoară. Inţeleptul, prin radioactivitatea sa, menţine şi la ceilalţi armonia şi echilibrul.

Pentru a fi în armonie cu voi înşivă, trebue să vă manifestaţi adevăratul vostru eu. Sunt trei feluri de eu: « eul comun » ceiace sunteţi (conştient sau subconştient), « non eul », adică lumea din afară (exteriorul), ceiace nu este voi înşivă şi în sfârşit « adevăratul eu », adică totalitatea însuşirilor superioare pe care le posedaţi în mod inconştient. *Adevăratul eu* (superconştientul), este fiinţa morală care aţi dori să o aveţi, pentru a

deveni perfect, cu condiția ca această perfecțiune să se poată realiza, fără prea multă greutate. Cu siguranță că ați fi încântați, să reprezentați un ideal de dreptate, de bunătate, de frumusețe și de a face tot ce e mai minunat, fără ca această schimbare să vă coste o prea mare cheltuială de energie. Ei bine, faptul de a arăta adevăratul vostru eu, vă va aduce atâta fericire, de succes și sănătate, încât sunteți datori să vă reeducați pentru a le dobândi, chiar dacă această reeducare vă va costa la început mai scump.

Stați la masă, știți că e bine să beți numai apă, să mâncați puțin și încet și totuși nu faceți așa; vă place mai bine să ajungeți dispeptici sau gutoși, decât să urmați regulele igienice și sfaturile rațiunii. Sunteți supărați pe un subaltern și știți că ar trebui să-l priviți drept în ochi, să fiți singuri cu el, să-i vorbiți binișor, încet, calm, pentru a vă face din el un prieten. Ei bine, vă înfuriați și vă faceți din el un dușman. Ați preferat să vă lăsați duși de instincte, pentrucă nu ați putut să faceți efortul de a vă controla. Sunteți astfel victima pornirilor voastre. Nu sunteți stăpâni, ci sclavi și nu vă veți elibera decât antrenându-vă treptat prin A. S., voluntar și conștient.

Dacă vreți să deveniți stăpânitori, dacă vreți să arătați *adevăratul vostru eu*, faceți în orice împrejurare ceiace e mai bine. Sunt eu înzestrat pentru a deveni un stăpânitor?... spuneți-vă: Da. Chiar faptul că citiți această carte, că doriți să mergeți spre mai bine, arată că sunteți bine înzestrat pentru a deveni «cineva» și a reuși.

Nu căutați să obțineți numaidecât un rezultat deplin. Nu puteți distruge în 15 zile ceiace ați construit în 10-20 de ani. Pentru a deveni un stăpânitor, trebue să vă supuneți unui antrenament progresiv, trebue să vă impuneți un sacrificiu progresiv de câteva minute sau de câteva ore pe zi, ajutându-vă de A.S. Dacă aveți obiceiul

să vă înfuriaţi lesne, nu încercaţi ca deodată să să fiţi calmi toată ziua. Impuneţi-vă să fiţi calmi 2-3-4 ore, veţi ajunge astfel să vă schimbaţi, însă *faceţi ceiace aţi hotărît să faceţi.* Atunci veţi fi mulţumiţi de voi înşivă şi veţi păşi pe calea vindecării. Făceţi-vă zilnic un program *uşor* şi îndepliniţi-l. De câte ori vă veţi îndeplini programul, veţi fi mulţumit de voi. Vă veţi stima mai mult, această încurajare desvoltă stima de sine, condiţie necesară pentru a creia armonia.

Pentru a fi în armonie cu voi înşivă faceţi totul cât mai bine posibil. Puneţi la contribuţie tot ce aveţi mai bun în voi, pentru lucrul ce faceţi şi produceţi cât mai mult cu putinţă. Imi veţi răspunde: «eu sunt vânzător, patronul meu este un om egoist, care nu caută decât să mă exploateze; munca mea zilnică îi produce destul, fără ca eu să trag vreun folos. Dacă aşi fi binevoitor cu clienţii, i-aşi atrage şi i-aşi păstra; dacă mărfurile ar fi în ordine, socotelile bine ţinute, aşi fi un vânzător priceput. Care ar fi rezultatul? Eu nu aşi avea câştig nici o para mai mult, aşi îmbogăţi un patron, care nici nu mă bagă în seamă» concluzia vă este greşită. Dacă aţi şti să vă purtaţi cu oamenii, dacă v'aţi îndeplini întocmai programul zilnic, dacă aţi ţine socoteala cu exactitate aţi fi un «as» în afaceri. Patronul cel egoist va observa acest lucru; îi veţi cere să vă mărească leafa. Dacă nu vrea, veţi găsi uşor un patron care să fie fericit să vă primească în slujbă. Un asemenea om este mai preţios decât un lingou de aur. Oamenii muncitori sunt colaboratorii preţioşi pe cari-i răpeşti.

Trebue să vă desvoltaţi armonia mintală. Sufletul vostru se compune dintr'un mare număr de facultăţi. Imprejurările trezesc în mintea voastră tendinţe deosebite, adeseori contradictorii şi care pot, rând pe rând, să vă stăpânească. Aceasta explică de ce uneori vi se pare că aveţi mai mulţi oameni în voi şi de ce, celor mai mulţi dintre

oameni, le este atât de greu să stabilească o unitate în persoana și în viața lor. Trebue să vă echilibrați însușirile, orice însușire prea slabă vă împiedică să vă adaptați unor laturi ale vieții și vă stabilește echilibrul, deoarece lasă câmp liber însușirilor mai tari.

De exemplu, persoana a cărei însușiri sociale sunt slabe nu va ști să profite de relațiile sociale și va fi greu în armonie cu semenii săi. De aci va rezulta o greutate în a ajunge succesul moral și material.

Iată un individ *dominat de dorința de a avea;* e sgârcit și adună bani în loc să-i facă să producă, ceiace îi dăunează și lui și societății. O altă persoană are o slabă *stimă de sine*, ea e veșnic prada temerilor exagerate și a neliniștei; dacă își desvoltă *combativitatea*, adică facultatea de a face sforțări, curajul, vitejia, îndrăsneala, toate temerile vor dispare.

Individul care se teme prea mult de *«ce va spune lumea»*, ajunge timid și se simte prost în lume. Dacă își desvoltă stima de sine, treptat devine indiferent la părerea opiniei lumii; el creează în el armonia.

Insușirile elementare ale psihicului vostru constau în instincte, dorinți, impulsiuni, inspirații felurite și opuse. Ele alcătuesc o adevărată republică căreia trebue să-i dați un șef, un dictator. Pentru a scăpa de anarhii, trebue să faceți să domnească unitatea în ființa și în viața voastră. Șeful care prezidează adunarea facultăților voastre este conștiința morală. Slujitorii lui vor fi rațiunea și voința. Mijlocul de acțiune, autosugestia.

Dați-vă deci osteneala de a vă gândi un sfert de oră pe zi, de a vă face programul zilnic și de a vedea ceiace sunteți. Nu țineți seama de părțile voastre slabe; priviți numai ceiace aveți mai bun în voi, căci cu organele sănătoase veți întări pe cele slabe. Poartă-te cu tine ca cu cel mai bun prieten, poartă-te cum se poartă un părinte înțelept cu copilul său.

Aveți încredere în voi, gândiți numai bine despre voi, e dreptul vostru, căci *cel ce vrea să se perfecționeze, este chiar din clipa aceia, o ființă superioară.*

CAPITOLUL XVII

ATITUDINEA

Atitudinea voastră corectă și pozitivă influențează, așa cum doriți, oamenii, evenimentele și actele voastre (Paul Nyssens).

Fii convins de aceste două lucruri: puterile tale nu sunt mărginite decât de gândul și sănătatea ta.

a) *Rolul sănătății.* Oricât de mare ar fi puterea psihică, dacă într'o bună zi devii tuberculos, arterioscleros sau canceros, activitatea forțamente este redusă, dar aceste cazuri sunt excepționale sau tardive; nu ne vom ocupa de ele; de altfel sănătatea se poate desvolta prin higienă și educație fizică.

b) *Rolul gândirii.* Ea stabilește hotarul puterilor tale. Între simplul lucrător și marele industriaș, între institutorul dela sat și marele profesor dela Sorbona, nu s'a produs la începutul vieții decât această singură diferență: primul a spus: «eu voiu fi institutor», și al doilea «eu voiu fi un mare profesor universitar». Același fenomen s'a produs pentru toți acei cari au ocupat un loc oarecare în scara socială; gândul singur i-a ridicat sau i-a oprit în ascensiunea lor. Unul a adoptat atitudinea modestă, umilă, de lucrător, vânzător sau mic funcționar. Celălalt, dimpotrivă, din prima zi, a luat atitudinea unui om mare,

Atitudinea a fost suficientă, pentru a da unuia și altuia personalitatea lui. Supraveghează-ți deci atitudinea fizică și mintală; adoptează pe aceia care o vrei; oamenii și evenimentele se vor armoniza cu ea. Lumea, viața, evenimentele sunt nouă din zece, expresia inconștientului tău.

Dacă nu ești mulțumit de soarta pe care o ai, schimbă-ți atitudinea și totul împrejurul tău se va schimba odată cu ea. Lumea este oglinda în care te reflectezi tu însuți. Dacă îi surâzi, îți surâde; dacă îi arăți un obraz posomorît, îți răspunde la fel.

Timpul este întunecat, pune ochelarii galbeni și totul îți va părea auriu. Ești îmbrăcat cu haine uzate, toaleta ți-e neglijată, ghetele, pălăria, îți vin rău; știi lucrul acesta, atunci iei o atitudine umilă față de oamenii îmbrăcați corect și cu gust. Atitudinea generalului îmbrăcat în uniformă, se schimbă când el este îmbrăcat civil; ea se schimbă pentru el însuși și pentru cel cu care vorbește și care-l observă.

Imbracă un costum corect, îngrijește-ți părul, barba, rufăria, vestmintele, ține-te drept, privește pe oameni în față; această atitudine corectă are să atragă imediat atitudinea respectuoasă a celorlalți. Ia față de ei o atitudine activă, pozitivă și ei vor lua în mod inconștient, față de tine, atitudinea pasivă, negativă.

Dacă îți schimbi atitudinea, evenimentele exterioare și oamenii își vor schimba atitudinea față de tine. Observă aspectul unui om care, surprins de furtună, este udat până la oase; compară această înfățișare cu aceia a unui om care în timpul ploii a ieșit cu haine și încălțăminte impermeabilă. Primul ia atitudinea negativă, în dezacord cu elementele; cel de al doilea, din contră, are aparența că le domină. Poți, după cum vrei, să te lași udat de ploaie sau să-i opui o manta de piele impermiabilă.

Observă un șampion de box sau tenis în momentul când ajunge pe ring sau pe teren. Are

atitudinea unui învingător; e sigur de el, succesul lui este pe jumătate asigurat, înainte de a lua mănușa sau racheta; această atitudine îi sporește puterea, influențează pe adversar, pe spectatori. Intr'o dimineață, îmi făceam vizita la spital; un bolnav îmi spune: « n'am dormit, a fost furtună afară, vecinul meu a gemut toată noaptea ». « Astupă-ți urechile, mâine, cu dopuri de parafină și n'ai să mai auzi nimic; te vei găsi, artificial, într'un loc izolat, unde nimeni nu te va supăra. Nu poți să pui stavilă elementelor, nici să impui tăcere semenilor tăi; trebue deci luată atitudinea necesară spre a nu-i mai auzi ».

Vizitam la Berk, sala de aparate de gips în spitalul doctorului Calot. Colegul meu, cu surâsul pe buze, muncea în mijlocul copiilor, care urlau în toate limbile. « Dacă aș fi nevoit să stau în această atmosferă, aș înnebuni în 24 ore ». El îmi răspunde: « De ce îi asculți? Eu nu-i aud ». Calot era întotdeauna calm și surâzător.

Lumea variază după atitudinea voastră. Am spus, că pentru a cuceri lumea, trebue să fii un « stăpân ». Stăpân, este acela care supune voinții lui evenimentele, sau se adaptează lor; el singur este liber și independent. Vrei să supui evenimentele voinții tale?... *a)* Stăpânește-te pe tine însuți. *b)* Fii în armonie cu lumea. Trebue să-ți arăți adevăratul « eu ». Să mă explic: ai în tine prin moștenire, germenul tuturor calităților și tuturor defectelor. Lasă să doarmă defectele moștenite și nu desvolta decât calitățile. Acestea nu sunt datorite numai părinților, ci și numeroșilor străbuni, care te-au precedat. Aveți toate calitățile în stare de germen; este destul să le exprimați, să le desvoltați. Ori, simțiți perfect de bine că, ceiace aveți mai bun în voi este « adevăratul eu », totalul calităților pe care le aveți prin ereditate, sau prin influența ancestrală. De aceste calități, de cele mai multe ori, n'aveți habar. Analizați-vă singuri, afirmați că posedați

aceste calităţi. Aşa dar, este destul să le manifestaţi, să le exercitaţi, pentru ca ele să apară imediat ca nişte puteri suverane. Indată ce veţi simţi în voi puterile pe care le stăpâniţi, luaţi atitudinea omului care le posedă. Această atitudine vă asigură o putere nebănuită. Jumătate din luptele şi greutăţile vieţii vor fi astfel biruite, înainte de a se formula, dacă vă bazaţi pe liniştita încredinţare, că aveţi în voi puterea de a vă învinge. Veţi avea, în aceste împrejurări, atitudinea unui om liber. Dacă ascultaţi cuvinte şi sgomote care vă supără, sunteţi un sclav; căutaţi de vă scăpaţi de aceste sugestii, recâştigaţi-vă libertatea, luaţi o atitudine indiferentă faţă de ele; nu le daţi nicio atenţie, fiţi în mod sistematic binevoitori faţă de oameni, indiferent faţă de lucruri. Concentraţi-vă mintea asupra subiectului de care vă ocupaţi. Iată ce spune Paul Nyssens în această privinţă:

« Aplicaţi relaţiilor voastre sociale poruncile lui Isus Cristos: « Iubeşte-ţi duşmanii, fă bine în schimbul răului ». Acest învăţământ a lui Hristos se adresează viitorilor stăpâni şi nu sclavilor. Binele cu care răspunzi unei nedreptăţi, forţează simpatia şi acordă stăpânirea. Dacă răspunzi mâniei tot prin mânie, injuriei prin injurie, urei prin ură, suferi o influenţă rea, libertatea îţi este încătuşată, contribui să înveninezi conflictul. Dezordinele politice, economice şi sociale, sunt produse de ură. Revoluţia este fructul urii; războiul, fructul urii, toate discordiile politice sunt fructul urii. In orice discuţie sau conflict, dacă rămâi liniştit, cu sânge rece, eşti stăpân pe situaţie; atitudinea ta liniştită şi dreaptă, va aduce fără întârziere liniştea şi sfârşitul ostilităţilor.

In momentul declarării unui războiu sau unui divorţ, de trei ori din patru, cele două popoare sau cei doi soţi sunt vinovaţi şi unul şi altul. Nu-ţi vei da seama de vina fiecăruia, dacă nu cunoşti decât motivele date de jurnale sau de

vecini. Duelul, atât de apreciat de studenții germani, este un lucru ridicol și învechit; el este cu totul absurd în societatea modernă.

Până aci, persoana ta a fost sinteza instinctelor naturale, modificate sau desvoltate prin sugestiile exterioare. Astfel s'a născut atitudinea ta actuală. Dacă nu ești mulțumit de soarta pe care o ai, analizează-ți defectele, apoi *schimbă-ți atitudinea*, folosește-te de toate puterile tale; fă-ți autosugestii conștiente, supune-te adevăratului tău eu și conștiinței tale morale. Ia atitudinea unui stăpân. Antrenează-ți mintea să exprime adevăratul eu, folosește, desvoltă calitățile tale cele bune.

Suntem toți candidați la sănătate, fericire, succes. *Ai drept la toate acestea, dacă te folosești de puterile tale naturale.* Ori, ceiace este în afară de tine, îți va permite să-ți desvolți calitățile congenitale și îți va procura puterea de a le cultiva. Marinarul care-și cunoaște meseria, știe că pentru a-și conduce barca la Sud, nu este necesar ca vântul să sufle în această direcție; este destul ca el să umfle pânzele corăbiei în orice direcție, fie chiar către Nord: pânzele, cârma, pe care le mânuește pilotul și cărora le potrivește pozițiile, ele singure determină drumul; puterea vântului, care, lăsată în voia ei, ar împinge barca către ținta opusă, sau către țărmul presărat cu stânci, va împinge pe marinar în siguranță, către port, dacă barcagiul a știut să ia *atitudinea* trebunicioasă.

Atitudinea joacă rolul pânzei, care conduce barca vieții. Fiecare eveniment fericit sau nenorocit, este ca vântul care împinge barca către locul unde o vei îndrepta.

Pentru a vă călăuzi pașii în viață, începeți prin a vă iubi meseria, căci nicio putere omenească nu este în stare să ușureze sarcina claselor lucrătoare, atât cât *atitudinea*, *pornită din dragostea de meserie.*

Această atitudine mărește fericirea și sănătatea lucrătorului; ea îi mărește succesul și îi permite să atingă nivelul social superior. Bunăvoința ușurează orice sarcină și o face plăcută; fie că ești lucrător, stăpân, impiegat, funcționar sau artist; bunăvoința pune în aplicație cea mai puternică forță, cea mai bună capacitate a ta, pentru a-ți îndeplini munca; ea îi dublează rezultatele. Dragostea meseriei ridică orice profesiune la înălțimea artei. Fără îndoială, poți avea preferințe pentru oarecare vocații; dacă ai norocul să-ți alegi o vocație, de acord cu aptitudinile și instinctele tale, ea va contribui la izbânda neîntârziată, în domeniul pe care îl prețuiești mai mult. Atunci sarcina îți este ușoară.

Dar dacă împrejurările te-au făcut să-ți alegi meserie fără interes, poți totuși ajunge să ți-o faci plăcută. Dacă începi un lucru care îți displace, spune-ți necontenit: « trebue să îndeplinesc « acest lucru, căci voiu culege rezultate folositoare; « vreau să fie atrăgător, în așa fel, ca executarea « lui să fie perfectă; în felul acesta mă voiu an- « trena către un popas, care îmi va da voie, mai « târziu să-mi aleg o ocupație mai potrivită cu « gusturile și aptitudinele mele». Iubește-ți munca, oricare ar fi ea și atitudinea ta va lăsa la o parte, ceiace poate fi neplăcut în sarcina ta; ea te va mântui de cătușele care făceau din tine un sclav.

Trebue să dobândești un caracter și puternic și mlădios în același timp. Puternic pentru a-ți mări scopul, fără să te descurajezi; mlădios, pentru a te adapta împrejurărilor defavorabile. Într'adevăr, trebue să adopți când atitudinea pozitivă, când pe cea receptivă. Mă explic: de câte ori îți întrebuințezi puterile pentru a rezista unui obstacol, trebue să fii activ, pozitiv; de câte ori ești în fața unei împrejurări de neînlăturat, fă-te pasiv, receptiv. Orice eveniment trebue să fie pentru caracterul tău o ocazie de antrenament

moral. Pentru a fi o ființă pozitivă, să ai întotdeauna credință și încredere în succes. Caracterul pozitiv al magnetizatorului, este datorit încrederii pe care o are în puterea lui; atitudinea pozitivă a îmblânzitorului, silește pe leu să se culce într'un colț al cușcei.

Nu căuta la îmblânzitor vreo putere magnetică; animalele sălbatice, care par, că nu-și dau seama de puterea lor fizică, șovăesc de a-și apuca prada, sau de a se arunca asupra dușmanului, dacă atitudinea acestuia este pozitivă. Puterea spiritului este superioară puterii fizice. Invers, pentru a învinge împrejurările, trebue adesea să fii mlădios și să iei atitudinea pasivă care va fi întrebuințată ca o putere.

Paul Nyssens istorisește povestea unui om, care a stat câtva timp într'o închisoare. Supraveghetorul era un agent neomenos, căruia îi plăcea să chinuiască prizonierii. Ei bine, și-a găsit nașul în deținutul nostru și iată cum: ori de câte ori supraveghetorul se apropia de celulă, prizonierul lua o atitudine de blândețe, binevoitoare și supunere; el asculta de bună voie și făcea tot ce i se cerea. Fără întârziere, supraveghetorul fu mișcat de mărinimia sufletească a acestui prizonier. Această atitudine deșteptă la brută, tot ceiace era bun în el și când omul ieși din închisoare, acest agent de temut îi strecură în mână un măr, ca semn de prietenie. Căci puterea atitudinii, chiar pasivă, învinge acolo unde puterea fizică este lipsită de mijloace de acțiune. In anumite cazuri trebue să adopți atitudinea pasivă, pentru a dobândi stăpânirea. Stăpânirea este la dispoziția oricărui om cu bunăvoință. Tot ceiace ne înconjoară, ascultă de legi, tot atât de nestrămutate ca legea gravității universale. Câteva din aceste legi ne sunt cunoscute, pe când nu putem pătrunde misterul multor altora, dar este fapt precis, că nu stă în puterea voastră de a le modifica. O bună atitudine care se impune: *este aceia a*

respectului pentru ordinea lucrurilor existente. Cel care stăpânește, nu va juca rol în lume; el va lua o atitudine pasivă, receptivă, față de toate influențele pornite dela semenii săi, sau din propria lui intuiție, când aceasta îl ajută să-și împlinească rolul, pe care trebue să-l joace. El va avea atitudinea pozitivă, de îndată ce va fi simțit încrederea, credința în capacitățile lui. El se consideră ca un element trebuincios în lume; el consideră oamenii care îl înconjoară, ca părți esențiale din marele tot; are pentru ei, înclinări binevoitoare; se devotează pentru interesele celorlalți ca și pentru ale lui proprii. Nu este vorba de a se sacrifica pentru ceilalți, neglijându-se pe el; trebue mai întâiu să-ți conduci propria ta barcă, ocupându-te de ceilalți.

Ocupă-te de tine însuți pentru ceilalți. Ai fi în sarcina lor, dacă te-ai dezinteresa de tine însuți. Este de prisos a vorbi de egoism și altruism, atunci când iei o atitudine binevoitoare față de semenii tăi și când ai grija de interesele lor, ca și ale tale proprii.

Armonia este perfectă între mulțumirea sufletească a celor dimprejurul vostru și aceia a voastră proprie. Indeplinește deci nevoia de armonie, pe care o stăpânești în mod natural, sau prin educație și aplicarea ei nu va cere nicio sforțare din partea ta.

CAPITOLUL XVIII

VIOICIUNEA

« Lumea aparţine acelora
care se scoală de dimineaţă ».

Trenul, fluxul şi refluxul nu aşteaptă pe nimeni. Dacă ai luat hotărîrea de a face ceva, *fă imediat.* Indată ce o idee ţi-a părut bună, utilizabilă, realizabilă, fă-ţi un plan şi execut-o *imediat.* Persoanele nehotărîte, şovăitoare, nu vor face niciodată ceva folositor; « voiu începe mâine, spun ele, sau luni, sau luna viitoare », aceasta este formula pe care o auzim ieşind din gura fiinţelor fără voinţă şi care nu vor face niciodată nimic. Dacă un act trebuincios nu este făcut imediat, el se va face cu atât mai puţin într'o oră sau ziua următoare. Pentru ca o idee să se transforme în act, trebue să fie clară şi precisă; pentru ca să se realizeze imediat, trebue să fie puternică. Intăreşte ideea a cărei realizare imediată o găseşti folositoare.

Pentru a întări această idee, spune-ţi: « Lucrul acesta, este cel mai însemnat din viaţa mea, îi voiu închina toată activitatea şi inteligenţa mea. Am hotărît să mă scol în fiecare zi la 7, ca să fac un sfert de oră educaţie fizică; ei bine, înainte de a adormi, voiu repeta: « mâine dimineaţă la ora 7 îmi voiu face gimnastica »; aceasta este de o importanţă capitală. Intr'adevăr, dacă

fac această gimnastică regulat, la oră fixă, mă obișnuesc cu un program, devin regulat, punctual, exact, mă obișnuesc să disciplinez voința și actele mele; dacă îmi încep activitatea zilnică cu toaleta muschiulară și gimnastica respiratorie, îmi primenesc sângele, sănătatea, care îmi vor permite să lucrez mult, repede și cu perseverență. Creerul meu va fi activ, fiind irigat de un sânge curat. « Randamentul meu depinde de hotărîrea pe care am luat-o ». Dimineața, în momentul când te scoli, repetă aceste cuvinte, pentru a-ți întări gândul, și vei executa atunci, în mod automat, gimnastica; căci tot ceiace gândești într'un mod intens se realizează.

De câte ori trebue să faci un lucru oarecare, fă-l numaidecât și pentru a-l face numaidecât, intensifică-ți gândirea în așa fel, încât să ți se pară că este singurul lucru care te interesează.

Iuțeala în acțiune, intensitatea în gândire, iată condițiile care duc la succes. Dar, ai să-mi spui: « aceste puteri psihice sunt manifestări ale naturii noastre fizice ». Exact. Ai glande zise endocrine și fiecare are o acțiune asupra vieții tale organice și psihice, în același timp. Dacă tiroida este anormal activă, ea dă naștere agitației și mișcării prea iuți, căci tiroida este *glanda iuțelii.* Ființele hypotiroidiene sunt încete, ele, nu pot lua nicio hotărîre, se simt repede obosite și sunt întotdeauna în întârziere. Din contra, hypertiroidienii, ajung înaintea orei fixate, se manifestă supraactivi și păstrează aparența tinereții până la moarte.

Glandele suprarenale sunt glandele intensității; la acei la cari sunt supraactive, se observă un spirit pătrunzător, aprig, înfocat, intensiv; iar acei cari sunt lipsiți de ele, din contra, sunt lipsiți de precizie, superficiali și nestatornici. Aș putea astfel să arăt rolul psihic al diferitelor glande ale organismului.

Este bine să consulți un medic, dacă crezi că cutare sau cutare glandă este lipsită de activitatea ei funcțională. El te va învăța să schimbi funcționarea glandelor, prin înghițirea glandelor deficiente luate dela berbec. Dar se poate ca medicul să nu te găsească deficient din punct de vedere psihic și totuși intensitatea și activitatea ta să fie insuficientă și aceasta din cauza unei autosugestii rele. De ex.: Tatăl sau un profesor ți-a dat exemplul unei activități reduse, unui caracter moale, nedecis. Această rea sugestie, ți-a influențat moralul și a dat naștere unei rele obișnuințe.

Este destul să schimbi autosugestiile și să te reeduci. Este chestie de câteva luni. Rezultatul este sigur, dacă consimți să te antrenezi; dacă cei din jurul tău, sau vreunul din educatori nu ți-a sugerat încetineala, poți foarte bine, sub influența unei boli, să fi căpătat o insuficiență tiroidiană sau suprarenală; ai devenit atunci superficial și după ce endocrinele au revenit la normal, această obișnuință a persistat. Este destul să te reeduci și-ți vei regăsi activitatea și vioiciunea trebuincioasă.

Reține în plus acest detaliu fizico-psyhologic: toate organele au între ele legături funcționale; solidaritatea lor este perfectă. Dacă desvoltați funcțional o glandă, celelalte vor fi influențate în mod favorabil, în activitatea lor. Ori avem o glandă cu secrețiuni interne (endocrină), așezată sub influența voinții noastre: este *plămânul*. Poți mări activitatea secretorie a plămânului, respirând tare, profund și des. *Suprarespirația* va excita toate endocrinele deficiente și va înviora ființa ta fizică și morală în același timp. Dacă endocrinele tale deficiente fac din tine o ființă nehotărîtă, înceată, superficială, nestatornică, fără perseverență, practică spiroscopia (suprarespirație); plămânul, lucrând în mod intensiv, îți va deștepta activitatea endocrinelor ca: tyroida, suprarenala.

Fă respirație; vei mări fiziceşte activitatea endocrinelor şi psihicește vei ajunge să capeți puterea de intensitate şi iuțeală care îți lipsesc.

Dar, vei spune, că nu este nicio grabă să execuți la moment un act hotărît. *Ba da.* — Fiecare lucru la timpul lui. Viața este scurtă, orice idee bună trebue imediat realizată; mâine vei avea altceva de făcut; nu vei mai avea timp să faci ceiace aveai de făcut. De altmintrelea, vioiciunea este o calitate aşa de însemnată, că trebueşte exercitată în fiecare moment. Datorită iuțelii, vei fi «*apt de a te folosi de împrejurări*». Adesea, se prezintă în viață o împrejurare favorabilă, trebue să fii întotdeauna gata să te foloseşti de ea: pentru a fi pregătit să te foloseşti de ea, trebue să fii pregătit mai dinainte. Dacă scapi ocazia, nu spun că nu se va mai ivi vreodată, dar când se va ivi, condițiile vor fi mai puțin prielnice. Mă explic: vezi o casă de vânzare; cumpărarea este avantajoasă; condițiunile de cumpărare sunt favorabile, dar şovăeşti. Prețul este potrivit, împărțeala este bună; poate, nu reprezintă idealul, căci perfecția nu există; totuşi ai impresia că ai face o afacere bună cumpărând-o. Dar nu te hotărăşti decât două zile mai târziu, casa este vândută. După doi ani, este din nou de vânzare. Prețul s'a dublat; nu vrei s'o mai iei, spui că «este prea scumpă». Şi la sfârşit, după 5 ani o plăteşti de trei ori mai scump. *Ai lăsat să treacă ocazia. Ocazia* este ca o femeie capricioasă şi uşuratică, care din când în când trece pe lângă tine şi pe care trebue să o apuci de păr, dar este tunsă; dacă vrei să o opreşti din drum, apuc'o repede şi sdravăn în momentul când este lângă tine.

Pentru fiecare act vă este fixat un timp: «Bate fierul cât e cald»; dacă nu-l baţi, atunci se răceşte şi vei fi nevoit să-l încălzeşti din nou, ceiace va cere pierdere de timp şi o nouă sforțare.

Veţi spune, de sigur, că nu trebue să faci nimic fără să te gândeşti. Foarte bine. Dar această reflecţie consistă pur şi simplu în echilibrarea *informaţiunilor*, ce trebuesc culese dela persoanele competente.

Aş vrea să cumpăr casa asta! O fi solidă? Un telefon arhitectului, care în 24 ore va şti să-i descopere lipsurile. Este bine expusă. Ia-ţi busola: Are ceva sarcini asupra ei. Du-te la biroul de informaţiuni al ipotecilor. Ai banii ghiaţă? Poţi plăti? Consultă-ţi punga. Vei putea astfel, în mai puţin de 48, ore să iei toate deslușirile ce îţi trebuesc. Te vei gândi un sfert de oră, hotărîrea va fi luată.

Franklin, spunea, că atunci când nu se putea decide asupra unei hotărîri de luat, împărţea o foaie de hârtie în două; pe una scria argumentele favorabile şi pe cealaltă argumentele defavorabile, apoi le cântărea. Când două argumente erau de valoare egală, le suprima. La sfârşit se supunea motivelor predominante şi se hotăra, într'un sens sau într'altul. Nu faceţi ca măgarul lui Buridan care, fiind pus între două jghiaburi tot atât de pline cu ovăz şi de aceiaşi calitate, moare de foame fiindcă nu ştia cu care să înceapă.

Nu fii nehotărît. O comedie frumoasă a lui Tristan Bernard « Triple-patte », ne arată un om nedecis, care nu este în stare să ia cea mai mică hotărîre. Numele de « Triple-patte » îi vine dela aluzia pe care o face, la un cal de curse care, ajuns la obstacol, nu parvine niciodată să-l treacă.

Folosul şi iuţeala nu se manifestă numai în câteva rare ocazii ale existenţei, dar în fiecare clipă de peste zi; e una din operaţiile morale cele mai frecvente. In fiecare moment, vocea interioară ne spune: « fă cutare sau fă cutare ». Nu este întotdeauna plăcut ca să asculţi de ea, amâni de multe ori şi la sfârşit te abţii, dar tot ceiace laşi de azi pe mâine este pe jumătate

părăsit. Urechea care ascultă această voce interioară, fără să manifeste vreo acțiune, termină prin a asurzi. Simțurile noastre sunt sortite să ajute organismul spre satisfacerea nevoilor lui, să evite primejdiile care îl amenință. Dacă, din obiceiu, nu dai nicio atenție prevestirilor simțurilor tale, acestea se tocesc și nu mai provoacă niciun reflex; dacă, alături de odaia ta, un clopot de mânăstire sună la fiecare ceas, nu-l mai auzi, nu-ți mai provoacă niciun reflex. In timpul războiului, explozia obuzelor, sgomotul mitralierei și tunului nu deșteptau nici măcar atenția soldaților care mâncau sau dormeau. Ei bine, avem în noi o voce interioară care, la fiecare moment, ne dictează actele noastre; această voce interioară corespunde *adevăratului eu*; ea ne spune la fiecare moment: «Aceasta e bine, aceasta e drept, aceasta e frumos, aceasta e adevărat: iată calea de urmat». Dacă nu te-ai obișnuit să răspunzi imediat, dacă nu ți-ai creiat obiceiul vioiciunii, urechea ta interioară, care este *conștiința*, se tocește în așa fel, încât vocea eu-lui adevărat va putea vorbi mult și bine, urechea conștiinții va fi surdă și nu vei mai reacționa; vei fi astfel păgubit de ajutorul a două organe indispensabile vieții tale morale. Dacă, din contra, vei lua obiceiul să răspunzi imediat poruncilor vocii interioare, nivelul moral se ridică. Când dai o deosebită atenție inspirațiilor, ele constituesc adevărate intuiții. Conștiința dobândește o sensibilitate ne mai pomenită; astfel se va desvolta în psyhismul nostru, puteri ascunse până acum, capacități latente, într'o proporție cu atât mai mare, cu cât vei asculta mai cu băgare de seamă.

De ce vă vorbesc actualmente de urechea interioară care se numește «conștiință» și de vocea eu-lui adevărat? Pentrucă, în caz de nehotărîre, trebue întotdeauna să consulți conștiința și să spui: «care este hotărîrea care exprimă eu-l adevărat?» Vocea interioară te sfătuește ce e mai bine

de făcut. Stai la îndoială față de două hotărîri; pune-ți această întrebare: «ce este mai bine, ce este mai adevărat, mai drept, mai bun, mai frumos?»... Ce va înălța mai mult ființa mea morală, ce va desvolta mai mult inteligența mea, sănătatea mea? Conștiința va răspunde: odată hotărîrea luată, execuția se va produce, imediat vei fi dobândit obiceiul iuțelii.

Dacă iei o hotărîre repede și dacă ai ajuns la capăt, iar rezultatul nu este acela pe care îl dorești, să nu-ți pară rău; chiar dacă actul săvârșit repede n'a dat rezultatul pe care-l doriai și îl sperai, faptul că te-ai decis numaidecât constitue un antrenament sănătos care îți va servi mai târziu.

Citește această carte ca să devii «un stăpân». Stăpânul își conduce destinul, pe când omul nehotărît se lasă condus ca un sclav de ceiace îl înconjoară; el nu va fi niciodată decât o oaie.

Situația în lume va fi proporțională cu potențialul tău inconștient, cu *valoarea ta personală*; dacă vei lucra cu vioiciune, îți vei mări în mod considerabil norocul. Dacă vrei să te antrenezi, nu uita că autosugestia este factorul cel mai puternic care te va forma. De câte ori te îndoești, spune: «Lucrează acum, lucrează imediat etc.». Desvoltă-ți facultatea efortului, desvoltă combativitatea, antrenează-te toată ziua, să faci orice imediat. «Odaia mea este în desordine, am s'o așez imediat, nu peste cinci minute, ci numaidecât». «Mi-am rătăcit stiloul, trebue să-l caut imediat. Trebue să fac o vizită neplăcută, ar fi trebuit să o fac peste cincisprezece zile, mă voiu duce chiar după amiazi». Și telefonez imediat pentru a fixa ora. Adevăratul eu, comandă astfel vechiului eu care se supune ca un sclav.

Scrie pe o bucată de hârtie adevărurile următoare și meditează asupra lor timp de 5 minute în fiecare zi: «Decizia și acțiunea imediată asigură succesul; când prevezi posibilitatea de a

studia un proiect, studiază-l imediat, așa încât, dacă se prezintă ocazia, să fii în stare să iei o hotărîre fără întârziere. Gândește-te bine și repede, adună lămuriri dacă e nevoie, dar ia-ți hotărîrea și fixează numaidecât ziua când se va face lucrarea».

Reamintesc că nu trebue să confunzi acțiunea pripită cu acțiunea promptă. Acțiunea pripită nu comportă nicio gândire. V'am spus cu ocazia cumpărării unei case, că trebue consultat arhitectul, busola, punga; aceste cercetări se fac în 24 de ore, nu într'o lună. Omul care se gândește o lună pentru a pune mâna pe ocazie, este tot atât de vinovat ca acela care ia o hotărîre, fără a se fi gândit mai dinainte la ea.

Intreabă oameni de afaceri și vei vedea ce importanță dau ei iuțelii. Nu te supără faptul că o casă de automobile îți predă mașina cu o întârziere de 1 sau 2 luni? Croitorul care-ți predă costumul de care aveai nevoie, a doua zi după ceremonie?... Oamenii cari nu sunt exacți, sunt în stare de inferioritate toată viața lor. Ei se scuză aruncând toată vina pe ocupațiunile lor. Mulțimea ocupațiunilor sunt; din contra, o cauză de scrupuloasă punctualitate.

Din cea mai fragedă tinerețe trebue infiltrat copiilor, exactitatea, punctualitatea, vioiciunea. Alegeți-le educatorii, căci orice educator lasă urme asupra spiritului lor; educatorii lor trebuesc să fie exacți și iuți; prin sugestie, ei vor lucra în mod favorabil asupra spiritului tânăr; voi înșivă, dacă aveți reaua obișnuință de a întârzia la o întâlnire, la masă, schimbați-vă obiceiurile; niciodată nu este prea târziu. Cu un ceasornic și un program zilnic nu vei fi niciodată în întârziere. La început fă o sforțare și viața ți se va transforma complet. «Dacă ocazia ta» se prezintă, apuc'o de păr când trece. Ai în tine germenul nedefinit al tuturor calităților posibile și de dorit. Ai deci, sub formă de germen, vioiciunea,

cultul ordinei; această facultate trebue să o cultivi, să o pui în evidență. Caută de exprimă acest adevăr, spunând: «*take your chance*», la orice oră din zi. Urmărește astfel una din țintele esențiale ale vieții. Tot astfel, dacă îți antrenezi numai brațele, sau plămânii, tot organismul profită și se desvoltă paralel; sufletul, a cărui putere crește prin cultură, va dobândi facultăți de influență și magnetism asupra semenilor tăi. Mulțumită programului zilnic, urmat cu perseverență și incontinuu, susținut de autosugestie, îți liberezi energiile, influența socială și magnetică.

Magnetismul personal, această putere de atracție, proprie spiritelor care se cultivă, va pune toate puterile tale în mișcare și va face să strălucească în jurul tău tot ceiace e mai bun, îți va procura satisfacerea tuturor dorințelor tale.

«*In nesiguranță, gândește, apoi lucrează numaidecât, nu te abține niciodată*».

CAPITOLUL XIX

AUTOSUGESTIUNEA

« Alegeţi ca ideal o viaţă perfectă şi deprinderea vă face viaţa voastră perfectă » (Pythagora).

Trebue să ne înţelegem asupra sensului câtorva cuvinte

Psihologia clasică socoteşte sufletul înzestrat cu trei facultăţi:

a) Tendinţele afective, sau *sensibilitatea.*

b) *Inteligenţa* sau capacitatea mintală.

c) *Voinţa* sau capacitatea motrice.

Frenologii moderni spun că spiritul omului este înzestrat cu 42 de capacităţi sau aptitudini şi nu numai că le clasează, dar le şi localizează cu preciziune în creer, pe craniu, pe faţă şi pe tot trupul. Această pretenţiune — deseori justificată — este totuşi exagerată. In linii mari are însă atâtea adevăruri, încât trebue să acceptăm în principiu, chiar dacă le vom modifica puţin în detalii şi le vom simplifica în practică.

Iată unele dintre aceste capacităţi sau aptitudini: noţiunea spaţiului, a timpului, a distanţei, a culorilor, a formei, veneraţiunii, dorinţa de a avea aprobarea lumii, discreţiune, combativitate, bunăvoinţă, stimă de sine, etc. Aceste capacităţi

se pot aşeza în grupurile de capacităţi motrice, afective sau intelectuale.

Il vom scuti pe cetitor de lista întreagă a acestor diferite capacităţi sau aptitudini.

Ceiace trebue să reţinem pentru un moment este că starea psihică se poate împărţi în două stări deosebite: *o stare conştientă*, care cuprinde o parte a inteligenţii (logică, raţiune, atenţiune, reflexiune şi voinţă) şi o stare *inconştientă*, căreia îi corespund sensibilitatea şi o parte a inteligenţii; (intuiţie, credinţă, etc.). *Inconştientul* se împarte, la rândul său, în două stări secundare: subconştientul şi superconştientul.

Unele calităţi, care altădată făceau parte din inteligenţă, se consideră acum ca aparţinând inconştientului; acestea sunt: credinţa, intuiţia, imaginaţia, memoria, deprinderea, cari sunt din domeniul subconştientului deci al inconştientului.

Conştientul (raţiune, logică, voinţă) nu ocupă în psichicul vostru decât o mică parte. El serveşte numai să supravegheze şi să organizeze educaţia inconştientului, care domină toată psihologia aplicată.

Conştientul vă arată defectele de cari trebue să vă desbăraţi şi aptitudinile pe care trebue să le căpătaţi; el intervine în alegerea autosugestiilor şi vă dă perseverenţa necesară pentru a ajunge să realizaţi scopul pe care îl urmăriţi, anume educarea inconştientului.

In rezumat:

Conştientul cuprinde logica, raţionamentul, judecata şi voinţa; el produce controlul, introspecţiunea, reflecţia şi atenţia; el este numit în limbajul popular «mintea», în opoziţie cu inconştientul sau «inima» (sufletul).

Subconştientul — care face parte din inconştient, — este partea cea mai importantă a fiinţei noastre mintale; el cuprinde *deprinderile*, *aptitudinile noastre*, *tendinţele*, *instinctele*, *caracterul*,

credinţa, intuiţia, imaginaţia, memoria şi iubirea noastră.

Superconştientul — care face parte din inconştient — este conştiinţa noastră morală, sfătuitorul nostru intim, adevăratul nostru eu, eul ideal; tot el cuprinde ideile bune cari ne conduc în viaţă, frumosul, binele, bunătatea, religiozitatea, etc.

Trebue însă să ştim că în practică ori de câte ori conştientul luptă cu inconştientul, ori de câte ori este o luptă între minte şi inimă sau între imaginaţie şi voinţă, această luptă este întotdeauna neegală; întotdeauna inconştientul, adică inima, imaginaţia, sentimentul, va fi învingător. Aşa dar, nu căutaţi să vă educaţi voinţa, ci inconştientul; încercaţi să creiaţi sugestii bune, căci numai astfel veţi lucra în mod automat, fără niciun efort. Educaţi-vă inconştientul, căci numai el vă conduce în viaţă, vă formează caracterul şi vă hotărăşte soarta.

In conştient sălăşluesc: îndoiala, şovăirea, pesimismul, lenea şi toate capacităţile negative.

Dimpotrivă, *în inconştient* sunt facultăţile cari ne împing la acţiune: idealul, misticismul, credinţa, iubirea, veselia, optimismul, entuziasmul.

Conştientul trebue să educe inconştientul sub controlul raţiunii. Tot el serveşte la introspecţiune şi la psihanaliză.

Superconştientul — care face parte din inconştient — este sediul adevărului, al frumosului şi al dreptăţii. Tot aci se află bunătatea, bunăvoinţa, eroismul, misticismul, iubirea, supranaturalul, ideile filosofice şi religiozitatea. Superconştientul este nul la omul amoral, fără suflet, egoist, la brută; este foarte desvoltat la supraom, la erou, la geniul binefăcător şi la artist.

Subconştientul — care face parte din inconştient — este în definitiv, partea esenţială a minţii noastre, el singur cuprinde nouă zecimi din psihicul nostru. El este sediul memoriei, obiceiurilor,

reflexelor, instinctelor, credinţii, entuziasmului, limbajului, ticurilor, gesturilor, gusturilor, vocaţiunilor, pasiunilor, însuşirilor, darurilor şi aptitudinilor fiinţei noastre. Prin urmare el este partea cea mai importantă a vieţii noastre interioare şi a caracterului nostru. Pentru ca conştientul să poată pătrunde în inconştient, trebue să recurgem la meditaţie; când un om pătrunde în inconştientul altuia (prin întrebări cercetându-i visele, sau stând cu el de vorbă) s'a servit de psihanaliză. Adică conştientul celui care întreabă, pătrunde în inconştientul celui care răspunde.

Când spuneţi: « ideile mari pornesc din inimă », exprimaţi următorul adevăr: ideile mari vin din inconştient, sau, mai bine zis, din superconştient.

Când Emil Coué spune [1]): « imaginaţia învinge totdeauna voinţa », aceasta înseamnă că inconştientul domină întotdeauna conştientul.

Când inima este în conflict cu creerul, inima învinge; aceasta înseamnă că conştientul este întotdeauna învins de inconştient.

Concluzii: Trebue să facem educaţia inconştientului; dar, pentru a realiza acest lucru, trebue să ne folosim de conştient; acesta este scopul pe care îl urmărim pentru a ne reeduca spiritul şi pentru a câştiga fericirea.

Care este cel mai puternic mijloc de care dispuneţi pentru a vă reeduca?

Autosugestia cu ajutorul căreia vă educaţi inconştientul.

Precizez şi repet.

Psihologia consideră spiritul sub două aspecte diferite: *starea conştientă* şi *inconştientul.* Conştientul este acela care vi se manifestă atunci când vă daţi seama de ceiace faceţi. Dimpotrivă,

---

[1]) Emile COUÉ a vulgarizat autosugestia, acest măreţ procedeu de terapeutică; prin aceasta, el a fost un mare binefăcător al omenirii. Cetiţi cartea sa: *Stăpânirea de sine prin autosugestie conştientă* (Editura Oliven, Paris).

inconștientul se exercită de ex. în timpul mersului, în timp ce înnotați, ori de câte ori faceți lucruri care se îndeplinesc instinctiv, independent de voința voastră. Această stare inconștientă, o puteți transforma într'una conștientă. Puteți, dacă vreți, să observați mișcările pe cari le faceți.

Exemplu: Vă plimbați pe stradă cu un prieten; stați de vorbă cu el; vă dați seama de cuvintele pe care le spuneți; sunteți conștient de drumul pe care mergeți pentru a ajunge într'un anumit loc. Dar afară de conversație, care se face sub controlul conștientului, mai este și inconștientul care lucrează. Inconștientul vă îndreaptă pașii către partea orașului unde vă duceți și pe care o cunoașteți printr'o lungă obișnuință. Inconștientul vă face să vă feriți de mașini; comandă gesturilor pe care le puteți face în timp ce vorbiți; tot el vă pune la îndemână cuvintele necesare limbii, pe care o vorbiți cu prietenul vostru.

Aceste două domenii diferite sunt totuși într'un strâns contact: e uneori greu să spui unde începe unul și unde sfârșește celălalt. Puteți pătrunde în domeniul inconștientului cu ajutorul introspecțiunii. Acest procedeu, vă dă posibilitatea să vă analizați singuri, să vă dați seama de mobilul fiecărui fapt, să vă măsurați vorbele, să vă regulați ritmul respirației, să vă opriți atunci când mergeți în mod automat și să vă îndreptați pașii unde vreți; să-i faceți mai mari sau mai mici; toate actele care se petrec în inconștient le puteți readuce în conștient. Sunteți uneori veseli sau triști, fără să știți de ce. Faceți atunci puțină introspecțiune, cercetați-vă starea sufletească. Sunteți veseli, pentrucă un ceas înainte ați aflat o veste bună. Dimpotrivă, sunteți triști, pentrucă vi s'a povestit o nenorocire. Inconștientul se află sub impresia acestei vești bune sau rele. Atunci vând vă simțiți apăsat de o nelinişte sufletească nelămurită, cercetându-vă

cu ajutorul introspecțiunii, veți putea descoperi cauza acestei stări de spirit inconștiente.

Duhovnicul, când pune întrebări celui ce vine să i se spovedească, se adresează conștientului; psihiatrul, care aplică psihanaliza unui bolnav de nervi, se adresează direct inconștientului.

Vom studia în deosebi *inconștientul*, căci, cu ajutorul lui vă veți reeduca.

Soarta depinde de caracterul vostru, caracterul este rezultatul obiceiurilor voastre, iar obiceiurile sunt urmarea actelor mereu repetate. Faptele sunt produse de sugestii. Prin urmare, dacă vreți să vă făuriți singuri soarta, trebue să vă faceți obiceiuri bune. Aceste obiceiuri se fac cu ajutorul inconștientului, căci aci se găsesc în stare latentă toate obiceiurile. Trebue să lucrăm mereu și cu multă voință asupra inconștientului, deoarece el constitue caracterul. Dacă vreți să vă ridicați în viață, trebue să vă influențați inconștientul cu ajutorul conștientului și, la rândul lui, inconștientul vă va forma caracterul și deci soarta întregii vieți.

Trebue să vă educați inconștientul servindu-vă mereu de A.S.

Câteva exemple: pentru a reuși în viață, trebue să fii sănătos, să nu ai vicii, să ai o voință fermă și să te supui unei discipline severe, ordinei și metodei. Gândiți-vă la aceste indicații și ajungeți la concluzia că, pentru a îndeplini acest program, trebue să vă obișnuiți să vă sculați de vreme, să faceți educație fizică, să nu mâncați niciun aliment toxic, să nu beți decât apă și să nu faceți nimic fără să fi chibzuit bine înainte, într'un cuvânt, să fiți în orice împrejurare, oameni hotărîți și disciplinați. Conștientul vă va spune că trebue să vă controlați stările afective.

Dintre stările afective, veți alege una: nerăbdarea. Nu veți mai fi de aci înainte nerăbdător. Toată ziua vă veți spune: sunt răbdător; și ori de câte ori cea mai mică împrejurare vă va împinge să vă înfuriați, să repetați din nou: sunt

răbdător. La sfârşitul zilei vă veţi putea da seama că în loc să vă fi înfuriat de 10 ori în acea zi, abia aţi fost nerăbdător de două, trei ori. Sub controlul conştientului veţi ajunge încet, încet să nu vă mai înfuriaţi de loc. Bine înţeles, la început, trebue să vă menţineţi mereu cu ajutorul A.S.; dar, după şase luni de un astfel de antrenament, veţi dobândi în sfârşit calmul; atunci obiceiul de a fi calm a trecut în inconştient.

După ce aţi înlăturat această primă stare afectivă, să vă faceţi o deprindere bună, de exemplu aceia de a vă scula devreme, de a nu bea decât apă, de a nu vorbi niciodată de rău aproapele. Incetul cu încetul, după un an să zicem, v'aţi făcut câteva obiceiuri bune, care de aci înainte, nu vă vor mai cere nicio sforţare. Veţi deveni mai plăcut tuturora, vă veţi obosi mai puţin şi veţi produce mai mult. Cu alte cuvinte, fericirea sufletească, sănătatea şi profesiunea voastră, resimt efectele binefăcătoare ale acestei reeducări.

Acum aveţi caracterul de om calm şi răbdător. Acest caracter creat conştient la început, s'a manifestat apoi în mod automat. Procedaţi tot astfel pentru a desbăra de defecte, pentru a dobândi obiceiuri bune şi a dobândi însuşirile pe care le doriţi.

Aşa dar, autosugestiunea constă în a trece în inconştient ceiace a fost hotărît de conştient, ajutându-vă de o sugestie.

Nu întrebuinţaţi autosugestii negative, pentru a fi calmi, feriţi-vă să spuneţi: « nu mai sunt nerăbdător », să nu spuneţi: « voiu fi răbdător », ci: « sunt răbdător ». Apoi, atunci când sunteţi singuri şi vă puteţi gândi în linişte, să vă închipuiţi în faţa unor împrejurări din zi, care vă ameninţă calmul şi răbdarea. De exemplu: vă închipuiţi că sunteţi enervaţi, în faţa a cinci sau şase persoane cari îşi bat joc de voi, găsindu-vă caraghios. Numaidecât, din dorinţa de a place, vă închipuiţi ce atitudini trebue să aveţi pentru

a câştiga aprobarea persoanelor cu cari trăiţi; vă închipuiţi aceste două imagini, una neplăcută, alta plăcută şi, bine înţeles, alegeţi pe cea din urmă, cu hotărîrea de a fi calmi.

Rolul inconştientului în autosugestie

Spuneţi de mai multe ori pe zi: «*Scopul esenţial pe care îl urmăresc în viaţă este perfecţionarea fiinţei mele*».

Ţineţi această idee în inconştient, câteva luni; ea se va înrădăcina, va prinde cu siguranţă. In acea zi şi în zilele următoare, inconştientul vă va reaminti hotărîrea pe care aţi sădit-o în el. Veţi vedea într'o bună zi că simţiţi, gândiţi şi lucraţi cu totul altfel decât înainte. Aceste cuvinte, aceste imagini şi fapte noui nu le-aţi gândit, ci se produc spontan; sunt fructul unei munci care s'a făcut în subconştientul vostru.

Le Bon a spus: «*Educaţia constă în a face să treacă conştientul în inconştient*».

Inconştientul

Il împărţim în două: a) *subconştiinţă;* b) *superconştiinţă.* Dincolo de neconştiinţă, care formează viaţa psihică, se află viaţa organică, în care nu putem pătrunde prin introspecţiuni; bătăile inimii, mişcările stomacului, fenonenele de nutriţie, etc. Puteţi, totuşi, să vă influenţaţi direct organele vegetative, prin conştient. Sentimentele negative, pesimismul, neliniştea, gelozia, dau naştere la turburări funcţionale şi produc otrăvuri cari slăbesc funcţiunea glandelor cu secreţiune internă (tiroida, ficat, splină) şi strică sănătatea. Prin urmare, conştientul, cu ajutorul inconştientului, vă poate influenţa organele. Dacă

sunteţi optimişti şi binevoitori veţi fi mai sănătoşi decât dacă sunteţi pesimişti şi răutăcioşi.

In rezumat, supraconştiinţa este înconjurată de inconştiinţă, care sfârşeşte acolo unde începe conştiinţa.

Comparaţi-vă sufletul cu o ţintă, a cărei punct negru din mijloc este supraconştientul. In jurul acestui punct negru este un cerc roşu şi la urmă unul alb. Cercul roşu este subconştiinţa care înconjoară punctul central sau superconştiinţa. Partea albă este conştiinţa, partea cea mai vizibilă, cea mai superficială. Punctul negru este superconştiinţa, unde numai introspecţiunea sau psihanaliza vor ajunge eul ideal.

Aşa dar, prin subconştiinţă se face legătura între superconştiinţă şi conştiinţă. Toate deprinderile, toate gândurile, mişcările şi sentimentele obişnuite devin automate şi pornesc din subconştient. Tot subconştientul, comandă diferitelor exerciţii ca: mersul, înnotul, călăria şi tuturor reflexelor, etc.

Organismul fizic şi mintal vă funcţionează normal? Atunci rămâne în domeniul inconştientului. Nu aveţi conştiinţa funcţionării lor. Nici chiar subconştientul nu primeşte vreo impresie. Dar imediat ce aveţi puţină febră, respiraţi cu greutate, inima bate mai repede şi digestia este rea. Numaidecât, subconştientul simte o oarecare indispoziţie care turbură somnul şi vă face să vă simţiţi prost dispuşi. Până acum, totul se petrece în afară de conştiinţă. Când aceste fenomene se accentuiază, atunci intră în joc conştientul şi trage concluzia: « sunt bolnav, trebue să mă îngrijesc ».

Cunoaşteţi toţi acea stare de nelinişte, de tristeţe, turburare vagă, pe care Francezii o numesc « cafard » (plictiseală); este o stare psihică primejdioasă pentru desvoltarea spiritului vostru. Nu trebue niciodată să vă lăsaţi cuprinşi de această stare. Dacă vă simţiţi cuprinşi de această indispoziţie sufletească, gândiţi-vă bine cinci

minute și încercați să-i aflați cauza. O veți descoperi repede. Conștientul a cercetat inconștientul — subconștient și superconștient — cu ajutorul introspecțiunii. Veți găsi uneori că această stare se datorește unei mici înțepături de amor propriu, unei griji, unei obsesii. Trebue să alungați aceste gânduri negre și să puneți în locul lor altele, folosindu-vă de A.S. Veți recurge la această metodă, ori de câte ori obsesia sau ideea fixă se va interpune între conștient și inconștient, pentrucă obsesia este o idee care iese mereu din inconștient, ca să apară, fără voia voastră, în conștiință. O veți izgoni când veți ajunge să vă puteți controla gândurile.

Cum poate constientul să influențeze viața organică

Intâmpinați o persoană cu exclamarea: « Ce bine arăți ». Spiritul subconștient, prin sugestie, simte un fel de bună dispoziție, care îndreaptă turburările organismului. Fiecare sugestie influențează ființa fizică și ființa morală. Dacă reușiți să mențineți în spiritul vostru inconștient, ideea că organele voastre funcționează perfect, aproape sigur că ele vor funcționa perfect. In acest chip medicul poate vindeca turburări funcționale prin « psihoterapie ».

Gândurile care revin des în conștiință, sunt prinse de inconștient, ele se stabilesc acolo definitiv și alcătuesc fondul vieții voastre psihice. Căutați să păstrați aceste idei: « sunt stăpân pe mintea mea », « îmi pot controla gândurile ». Va veni un moment când, aceste sforțări de a ajunge stăpân pe conștient, vor fi încoronate de succes. Atunci nu vă veți mai teme de obsesii, de neliniște, de plictiseală. Dacă vă e teamă că nu veți reuși, ajutați-vă spunând: « vreau și pot ».

In societatea de azi se găsesc o mulțime de oameni nefericiți, numai pentrucă sunt neliniștiți,

îngrijorați, emotivi, ultrasensibili, deprimați, neurastenici, stăpâniți de tot felul de ticuri; acestor persoane li se poate aplica psihoterapia și, pentru a fi vindecate, un psihoterapeut trebue să-i îngrijească de aproape.

Citiți cărțile lui Berillon, Paul Farez, Hartenberg, Livet, C. A. Lévy, M. de Fleury, Philippet, Prost, Toulouse etc.

Rolul credinței în autosugestie

De multe ori puterile voastre nu vă sunt limitate decât de însăși mintea voastră. Trebue să aveți încredere în rolul pe care trebue să-l jucați în viață și în succesul pe care trebue să-l dobândiți. Adeseori auziți vorbindu-se despre un domn X, un om șters și necunoscut, care, pe neașteptate, într'o anumită împrejurare, a dat dovadă că este un om inteligent și în stare să se apere în viață. De ce? Pentrucă acest domn X, sub influența unei sugestii și-a dat seama că este în stare să ia o hotărîre folositoare și că posedă o putere pe care au exteriorizat-o evenimentele.

Dimpotrivă, cunoașteți oameni mari de Stat, mari politicieni, generali, în cari v'ați pus toată nădejdea și cari, într'o bună zi, din cauza unei turburări a sănătății, nu reușesc să facă nimic, într'o împrejurare în care altădată ar fi izbutit cu siguranță. De ce? Pentrucă au pierdut credința, încrederea în ei, într'un anumit moment, s'au îndoit de ei. Din acea zi, cariera le e sfârșită, nenorocirile încep, ele aduc neîncrederea în sine și neplăcerile vin una după alta. Astfel se explică mărirea și decăderea unui om.

Indoiala și teama — care se petrec în *conștient* — vă micșorează puterile și întârzie manifestarea lor; credința (care sălășluește în inconștient) urnește munții din loc; multe piedici, care vi se par ziduri ce vă stau în cale, pot fi

ușor trecute îndată ce căpătați o încredere neclintită în puterile voastre. Aveți forțe pe care nici nu le bănuiți și care se vor arăta îndată ce va vrea spiritul vostru. Credința, este facultatea care vă face să vi se pară posibil un lucru pe care acum nu-l vedeți și nu-l puteți înțelege. Increderea, fără controlul rațiunii (conștient), duce la «credulitate»; dar credința poate și trebue să meargă mână în mână cu rațiunea, «creerul trebue să fie de acord cu inima». Viața ar fi imposibilă pentru omul care nu ar avea credință. Ați admis că două și cu două fac patru, înainte ca aceasta să fi fost demonstrată. Tot astfel s'a întâmplat cu cele mai multe dintre cunoștințele pe care le avem. Credeți întâi și apoi înțelegeți. Aveți o însușire care vă îndrumează când e vorba să apreciați dacă un lucru este posibil sau verosimil, atunci când aceasta nu v'a fost încă demonstrat sau dovedit. Această facultate este *Intuiția* (inconștient). Cesar avea credința în puterea de a cuceri Galia și a cucerit-o.

Credința și increderea (inconștient) dau o putere extraordinară oricărei sugestii, care crește pe măsură ce credința sporește. Știți că influența pe care o exercită un hipnotizator este în proporție cu credința subiectului în puterea lui. Hipnotizatorul care a reușit să adoarmă odată o persoană, are o mare influență asupra ei și de câte ori o adoarme din nou, influența lui crește.

Paul Nyssens, povestește cazul unui om care hipnotizase de mai multe ori câțiva din membrii unei familii; aceștia ajunseră atât de mult supuși influenții lui, încât cădeau în hipnoză de îndată ce-l vedeau. Hipnotizatorii de profesiune, știu ce rol joacă increderea și imaginația în fenomenele de optică; atunci când dau o reprezentație, ei fac în așa fel, ca să se înconjoare de câteva persoane predispuse să se lase influențați de ei. Printre aceștia, alege pe cele mai sugestibile și le adoarme. Prima izbândă impresionează pe celelalte

persoane, care, la rândul lor, sunt ușor hipnotizate.

Pe de altă parte, dacă hipnotizatorul observă că sunt în sală și unii refractari la sugestiile lui, pe aceștia îi înlătură. El știe că fiecare individ care rezistă la influența sa, creiază la cei cari nu sunt încă hipnotizați sentimentul, idea sau credința că pot și ei să se sustragă influenții hipnotice. Ei bine, conștientul exercită asupra inconștientului același rol ca și hipnotizatorul asupra subiectului său. Cu cât conștientul va fi mai vioiu și mai încrezător, cu atât A.S. va fi mai folositor. *Credeți-mă, că veți avea o mare, o formidabilă influență asupra voastră înșivă;* afirm cu tărie că acesta este adevărul. De altfel vă veți convinge repede de acest adevăr și în acea zi veți vedea că această influență asupra voastră va crește pe zi ce trece. Vă influențați singuri. Cu cât veți recurge mai mult la autosugestie, cu atât vă veți fi lăsat voluntar influențați și cu atât mai mult va crește puterea de a vă influența singuri. Cu atât mai mare va fi credința în puterea voastră.

Combinați autosugestia și acțiunea

Trebue mereu să vă educați inconștientul cu ajutorul A.S.; toată reeducarea stă în acest principiu.

Soarta voastră depinde de temperament (constituție fizică și morală sau caracter); caracterul este consecința deprinderilor, deprinderile sunt rezultatele unor acte des repetate. Aceste acte urmează unor idei motrice, aceste idei s'au născut din sugestii, deci cu ajutorul sugestiei puteți dobândi îmbunătățirea voastră și desvoltarea adevăratului eu. Prin eu adevărat, înțeleg eul ideal, *superconștientul* adică tot ceiace aveți mai

bun în voi. Astfel veţi dobândi o adevărată personalitate, o individualitate curăţită de idei parazite şi de deformări pe care le datoriţi sau împrejurărilor sau altor persoane. Acest rezultat se obţine prin acţiune triplă a conştientului, a superconştientului şi a subconştientului.

Să vă folosiţi de A.S. pe care le-aţi ales după o lungă chibzuială, căci ele sunt individuale. Veţi continua atâta timp cât nu sunt încă aşezate solid în subconştient, atâta timp cât nu fac încă parte din viaţa voastră sub formă de *deprinderi*.

Autosugestia se realizează sub trei forme despărţite sau concomitente: *imaginea*, *formula* şi *actul*. Independent de formele scrise sau spuse, trebue să vă puneţi în armonie, viaţa, cu aceste sugestii; cu alte cuvinte, a treia manifestare a autosugestiei, în afară de formulă şi imagine, este acţiunea. Dacă, de exemplu, vreţi să dobândiţi puterea de concentrare, adică facultatea de a vă fixa gândul asupra unui anumit subiect, trebue să căutaţi împrejurările în care să vă puteţi fixa atenţia asupra unui singur lucru, fără să vă mai lăsaţi distraţi de nimic altceva, orice ar fi. Puterea de concentrare este un mijloc de a deveni inteligent, de a dobândi o judecată sigură asupra fiecărui lucru, simţul valorilor. Veţi repeta, înainte de a începe un lucru oarecare: «îmi concentrez mintea asupra acestui lucru şi îmi îndrept toată atenţia numai asupra lui». Apoi, să vă închipuiţi, lucrând cu sârguinţă, cu atenţie, cu urechile astupate, inaccesibili cauzelor exterioare. Dar dacă în acelaşi timp nu vă faceţi obiceiul de a vă concentra asupra unui lucru, cât de puţin timp, formulele şi imaginile nu vor servi la nimic. Le veţi pronunţa, totuşi, în fiecare clipă pentru a o lua din loc, pentru a vă obişnui să îndepliniţi acţiunile. *Este neapărat nevoie de acţiune*, ea completează imaginea şi formula.

Dacă vreţi să vă vindecaţi de timiditate, nu e de ajuns să spuneţi cu voce tare: «sunt îndrăsneţ,

îmi place să vorbesc în public» și să vă închipuiți o ședință în care vorbiți foarte liniștiți, ci trebue să și faceți acest lucru. Veți merge treptat, la început, veți vorbi singuri în fața oglinzii, apoi față de două sau trei persoane din familie. Veți putea apoi vorbi în fața unui public numeros, pentru a alunga această timiditate, pe care o veți învinge repede.

In rezumat, pentru a vă antrena, să vă serviți de imagini și de cuvinte și să făceți sforțări conștiente pentru a le realiza neîntârziat, în mod progresiv, în cele mai mici fapte din zi.

Antrenați-vă treptat

Am spus că trebue să vă antrenați progresiv pentru a reuși. Succesul e o chestiune de obișnuință; de aceea unele persoane reușesc întotdeauna și altele niciodată. Acestea din urmă, încercându-se să se folosească de A.S., în împrejurări ușoare, se vor obișnui să reușească.

Trebue să vă controlați și să vă supraveghiați gândurile. Gândurile voastre conștiente sunt sugestii folositoare, care se vor stabili în inconștient și se vor manifesta în viața voastră; este deci evident că trebue să vă supraveghiați cu multă grije conștientul și să nu primiți decât gânduri care traduc adevăratul *vostru eu*. Controlați-vă neîncetat spiritul, pentru a nu lăsa să pătrundă acolo decât gânduri folositoare.

Voința și stăpânirea de sine

Viața trebue să vă fie icoana firii voastre, a personalității voastre, trebue să vă supuneți superconștiinței. Dacă ideea este motrice, adică

luminoasă și vie, ea va da naștere unui act de voință. Voința nu există prin ea însăși, voința este ideea limpede și sigură care se transformă în act, ideea motrice, e aceea care se numește *voința*.

Această idee motrice trebue întărită prin autosugestii mereu repetate.

Rezumat. Vorbiți, scriți, gândiți și simțiți *conștient*, adică îndreptați-vă atenția asupra voastră înșivă, asupra activității voastre fizice și mintale, supraveghiați-vă neîncetat conștientul.

Orice activitate a acestui conștient va lăsa o urmă în subconștient, DATORITĂ UNEI AUTOSUGESTII SPUSE ȘI MEREU REPETATE.

Fiecare activitate voluntară a minții voastre devine o autosugestie voluntară: impresiile produse asupra subconștientului alcătuesc memoria; când subconștientul transmite conștientului impresiile pe care le-a primit dela el, se întâmplă atunci procesul readucerii aminte. Subconștientul are tendința să reproducă activitățile pe care le-a încredințat conștientul vostru. Aceste tendințe vor fi cu atât mai puternice, cu cât activitatea conștientului vostru a fost mai mare și cu cât această operație s'a făcut mai des. Cu cât o idee conștientă e mai puternică, cu atât va fi mai des exprimată, *cu cât se va forma mai ușor deprinderea*, cu atât mai mult vă veți îmbogăți subconștientul, care, la rândul lui, va constitui *caracterul*. Cu ajutorul autosugestiei, reînoiți cât de des activitățile conștiente pentru a creia deprinderea; astfel activitățile noui, devin spontane, automate.

Repetați A.S. Toate A.S. au efect oricând și oriunde. Ele sunt mai mult sau mai puțin folositoare, după atenția pe care le-ați dăruit-o, după credința pe care o aveți într'însele și *după numărul repetărilor*.

La început nu e nevoie să credeți în eficacitatea lor (în folosul ce vă vor aduce), e de ajuns să continuați cu perseverență.

AUTOSUGESTII PENTRU A MĂRI MEMORIA

Nu avem numai *o* memorie, ci *mai multe*. Sunt tot atâtea memorii câte facultăți mintale. Memoria formei, a timpului, a numerelor, a locurilor, a întâmplărilor, se deosebesc între ele. Sunt, totuși, regule generale, care ne ajută să întărim orice fel de memorii. Fiecare trebue să recurgă la aceste procedee pentru a-și întări punctele slabe.

Pentru a desvolta *memoria evenimentelor*, în fiecare seară în pat, înainte de a adormi, să vă rememorați, în cinci minute, toate întâmplările din acea zi, începând cu ultima și terminând cu prima.

Pentru a desvolta *memoria vizuală*, trebue să vă faceți obiceiul de a privi toate amănuntele unui lucru. Sunteți în tramvai; priviți cu atenție un călător și observați-l cu de-a-măruntul; uitați-vă la culoarea părului, la forma nasului, a urechilor, la atitudine, la forma mâinilor, la haine, la înălțimea lui, gândiți-vă cam ce greutate are, ce meserie, etc. Mintea să nu lenevească și mai ales să nu rătăcească la întâmplare.

Pentru a desvolta *memoria auditivă*, e deajuns să învățați o limbă streină prin metoda fonografului, antrenați-vă de a înțelege alfabetul Morse după ureche.

Obișnuiți-vă să apreciați greutatea, forma, lungimea și depărtarea lucrurilor; învățați jocuri care desvoltă atenția ca: « bridge »-ul, « cuvintele încrucișate », în special acesta din urmă, e cel mai recomandat.

Pentru a vă antrena spuneți mereu: « îmi exercit memoria în orice ocazie ».

In primul rând, trebue să căutați să vă puteți concentra. Am arătat care sunt mijloacele în capitolul precedent. Repetați mereu: « mă gândesc

numai la un lucru deodată, îmi îndrept toată atenția asupra acestui lucru ».

Pentru a vă putea concentra, să citiți întotdeauna cu creionul în mână; obișnuiți-vă să reproduceți un text, cum am arătat mai înainte. Modelați, desemnați, scrieți citeț, faceți lucruri de mână, jocuri de atenție, etc.

CUM SE VINDECĂ MÂNIA PRIN AUTOSUGESTIE

Dacă un copil are un acces de mânie, liniștiți-l, făcându-i o fricțiune cu apă rece, sau înfășurându-l într'un cearceaf ud, fără să-l dojeniți; efectul este imediat și desăvârșit.

Pentru a vindeca un adult de mânie, obișnuiți-l să fie calm, să urmeze regulele de igienă generală care restabilesc echilibrul și armonizează totul în organism. Din clipa în care ați restabilit echilibrul organismului, sunt speranțe ca individul să se simtă în armonie cu viața și cu semenii săi.

Ori de câte ori sunteți pe punctul de a vă pierde răbdarea, spuneți-vă: « sunt calm, sunt energic, sunt puternic, mânia este o slăbiciune ridiculă: pe deasupra, ea dă naștere la otrăviri, mânia omoară cu încetul, este o sinucidere ».

Repetați-vă: « vorbesc încet, fac totul cu răbdare, sunt blajin, sunt calm, mă gândesc bine înainte de a vorbi sau de a face ceva: nu fac nimic și nu vorbesc decât când sunt stăpân pe mine. Cei ce mă înconjoară admiră calmul și sângele rece de care dau dovadă; am o mare influență asupra lor; fiecare, văzându-mă atât de calm, are încredere în mine. Trebue ca, măcar o oră pe zi, să nu fiu nerăbdător, să fiu stăpân pe mine. Fac impresia unui om serios și cu judecată. Sunt stăpân pe mine. Sunt mândru să văd că devin hotărît și energic. O vorbă bună potolește orice mânie. Trebue ca măcar câteva

clipe, de mai multe ori pe zi, să fiu absolut stăpân pe mine ».

Fiecare succes face victoria următoare mai ușoară. E plăcut pentru un elev să vadă seara, când își face examenul de control, că reușește și din ce în ce este mai stăpân pe el.

LUPTAȚI ÎMPOTRIVA EGOISMULUI PRIN A.S.

Egoismul atrage după sine antipatia; el creiază, aduce reaua voință, pesimismul, nervozitatea, suprimă influența socială. Repetați cât de des: « ori de câte ori fac bine unuia, îmi fac bine mie ». Bucuria de a face plăcere este folositoare. De când urmez regulele igienice, simt că puterea de viață și generozitatea sporesc odată cu bucuria de a trăi. Vreau să fac bucurie celorlalți și să le dovedesc bunăvoința mea. Vreau să fiu plăcut și de folos oricui și în orice împrejurare. Incep cu familia, cu părinții, cu servitorii, cu inferiorii mei cu care viu în contact în fiecare zi. Sporindu-mi bunăvoința și blândețea, o voiu arăta și celorlalți. Văd că ai mei sunt din ce în ce mai fericiți, că îmi atrag semenii, sunt blând cu toții, știu să fac bucurie altora ».

Să nu vă faceți autosugestii negative; să nu spuneți, de ex.: « nu sunt timid, nu sunt fricos, nu sufăr ». Dimpotrivă, să vă faceți A.S. positive: « Sunt calm, sunt fericit, sunt stăpân pe mine, mă simt foarte bine ».

Rolul autosugestiei în prima educație a copilului

Educația nu este decât o serie de autosugestii. Profesorul sau părintele trebue să provoace la copil A.S. bine studiate, acesta va ajunge « bine crescut ». Astfel, educatorul va forma un caracter

bun și o soartă fericită. Această educație prin A.S. poate fi făcută cu știință și voluntar. Copilul este o ceară moale pe care o putem ușor modela. Impresiile făcute asupra lui. sunt greu de șters mai târziu. Nu lăsați nimic la voia întâmplării; veghiați asupra imaginilor, exemplelor și impresiilor pe care le primește, observați servitorii și profesorii pe cari îi dați copilului. Sunteți răspunzători de viitorul lui.

Soarta vieții lui va fi rezultatul caracterului; caracterul se va forma din obiceiuri. Sădiți în sufletul lui deprinderi alese și nu lăsați să și le facă la întâmplare.

Obiceiurile bune fac personalități bune. Cum să sădiți în copil o deprindere? Prin repetarea acelorași acte. Trebue să căutați să nu-i formați mai multe obiceiuri în același timp, ci unul singur și să-l supraveghiați să progreseze. Dacă un copil este fricos și se teme de întuneric, lăsați-l în întuneric timp de un minut. Indemnați-l să se joace de-a baba-oarba, sau trimiteți-l să caute un lucru într'o cameră neluminată. Învățați-l să-și găsească lucrurile ca un orb. Făceți-l să repete de mai multe ori acest lucru, se va obișnui cu întunericul și nu va mai fi fricos.

Tot astfel veți învăța pe copil să salute, să se țină frumos (bine), să poarte haine curate, să-și spele mâinile înainte de a se așeza la masă, să-și facă toaleta înainte de a se culca. Il veți învăța să nu-și vorbească de rău camarazii și să capete influența socială.

MAGNETISMUL PERSONAL CĂȘTIGAT PRIN A.S.

Se numește « magnetism personal » puterea pe care o au unii oameni de a-și influența semenii, de a-i seduce, de a-i antrena. Aceasta este însușirea fundamentală pentru a reuși în viață. Nu cred că emană dela acești oameni un fluid special,

ceiace nu ar fi totuşi imposibil, în orice caz, această putere radioactivă se poate desvolta şi chiar câştiga. Iată trăsăturile care caracterizează pe cei ce sunt înzestraţi cu această facultate socială:

Ei au o înfăţişare sănătoasă, figura veselă, fericită, optimistă, încrezătoare; au un trup drept, privesc oamenii în faţă, drept în ochi, au mişcări mlădioase, o înfăţişare energică, ţinută îngrijită, sunt politicoşi fără să fie slugarnici sau linguşitori, par întotdeauna stăpâni pe ei. Nu vorbesc niciodată despre ei. Posedă «arta de a place». I-a înzestrat natura cu o fire calmă, au încrederea în ei, ştiu să se poarte, sunt respectuoşi şi demni. Ei vă strâng mâna cu putere şi căldură. Şi o persoană care nu e prea sănătoasă, poate fi atrăgătoare, dar ar fi şi mai atrăgătoare dacă ar fi sănătoasă. Chiar unele figuri urîcioase pot uneori să atragă simpatia, dar aceasta se întâmplă rar; ca să placi trebue să ai figura limpede (deschisă), părul îngrijit, să miroşi a rufe curate şi nu a transpiraţie, a tutun sau a parfum artificial. Vocea să fie armonioasă, clară, metalică şi nu ţipătoare, greoaie, sau ştearsă.

Impresionaţi oamenii prin simţuri. Pentru a place minţii lor, trebue întâi să placi simţurilor lor.

Intr'o conversaţie nu trebue să discutaţi niciodată violent şi nici să căutaţi controversa, ci mai curând schimbaţi conversaţia. E bine să atrageţi întâi persoanele pe propriul lor teren şi de acolo, pe nebăgate de seamă, pe tărâmul ce vă convine. Să nu vă vorbiţi niciodată singuri de bine şi mai ales să nu vorbiţi de rău pe alţii; trebue să încurajaţi persoanele cu care vorbiţi.

Pentru a dobândi aceste calităţi în relaţiile sociale trebue, întâi la voi acasă, să luaţi o atitudine radio-activă în familie, cu servitorii, cu rudele; trebue să vă arătaţi binevoitori în orice împrejurare şi să vă obişnuiţi să studiaţi caracterul fiecăruia prin studiul fisionomiei.

Când sunteți singuri, întrețineți-vă spiritul cu gânduri binevoitoare, ideea se transformă în act; deprinderea de a fi binevoitor va trece inconștient în felul vostru obișnuit de a vă purta, în acțiunile voastre.

Mai mult, trebue să recurgeți la A.S. Trebue să repetați autosugestii ca: «Vreau să fiu atrăgător. Am sentimente bune față de toți. Toată lumea mă iubește. Imi îngrijesc ținuta, sunt simplu, vesel, binevoitor, cinstit, sincer și privesc drept în ochii fiecăruia. Imi îndeplinesc întotdeauna datoria. Pentrucă sunt cinstit, sincer și îngrijit, fiecare are încredere în mine. Sunt sănătos și puternic, deci hotărît, întreprinzător și încrezător. Orice impresie mi-ar face unele persoane, voiu fi întotdeauna față de ele politicos, calm, binevoitor. Voiu căuta ocazia să fiu de folos fiecăruia, chiar fără voia lor, voiu face pentru fiecare ceiace și dori să facă ei pentru mine. Astfel voiu deveni un om atrăgător».

Magnetismul personal este darul de a place, de a atrage, de a trezi simpatia. Simpatia este prețul bunătății, al loialității, al afectivității, al sincerității, al echilibrului și al judecății, al forței de caracter și al sănătății.

Oamenii cari reușesc în viață sunt niște optimiști; au încredere în împrejurări, în ceilalți și în ei, așa dar, trebue să deveniți optimiști pentru a reuși în viață și pentru a fi fericiți.

Optimismul așteaptă numai binele, el iubește viața și nu vede decât partea frumoasă a lucrurilor. Cel mai sigur mijloc de a deveni optimist e să fii sănătos. Sănătatea se dobândește cu ajutorul igienii și al educației fizice.

Pesimismul este tendința de a exagera greutățile vieții și de a nu vedea decât partea urîtă a lucrurilor. Pesimiștii sunt toți niște egoiști și niște chinuiți.

Pesimistul are ciudă pe ai lui, pe concurenți, pe clienți, pe treburile lui, se simte nenorocit,

timid, indispus, nervos, trist; el nu va reuşi niciodată şi nu va culege decât descurajare.

Pesimismul este, nouă cazuri din zece, consecinţa intoxicaţiei şi al igienii proaste. Pesimistul trebue deci să-şi îngrijească trupul şi să-şi întărească vitalitatea. Primul exerciţiu care trebue recomandat este suprarespiraţia. Aerul, lumina, mişcarea, sunt primele trepte pe care le are de trecut.

Nu e mai greu să fii optimist decât pesimist. Spuneţi mereu celor pesimişti, că gândul se transformă în faptă, de aceia să înceapă prin a fi fericiţi cu gândurile lor, ca apoi să fie fericiţi şi în celelalte mici lucruri ale vieţii, în mica lume care-i înconjoară, să se obişnuiască să aibă un gând bun şi o vorbă bună pentru fiecare, trebue să uite defectele aparente ale celor ce-i înconjoară. Optimismul nu costă nimic, dar cumpără tot ce e bun şi frumos în viaţă. El vă dă prietenii cari vă vor ajuta la nevoi.

Să nu vă plângeţi niciodată, nici de oameni nici de lucruri, nici de evenimente. Sistematic căutaţi numai partea cea bună. Dacă simţiţi nevoia, ajutaţi-vă cu A.S. optimiste ca acestea:

« Păstrez o igienă severă, vitalitatea mea sporeşte, creerul meu, bine hrănit de sânge, va avea idei limpezi, voi şti să-mi conduc paşii în viaţă. Sunt optimist, binevoitor, generos, în faptele şi gândurile mele. Nu voi privi decât partea bună a oamenilor ca şi a lucrurilor. Sunt fericit că trăesc. Vorbesc şi lucrez cât mai bine, în lumea cea mai bună. Optimismul meu îmi face din fiecare, un prieten şi-mi atrage simpatia. Vreau ca astăzi, un om să fie fericit că m'a întâlnit ».

Gândurile se transformă în fapte, gândurile optimiste aduc sănătate, izbândă şi fericire.

CAPITOLUL XX

STIMA DE SINE [1])

Ca să dobândești stima celorlalți,
trebue să te stimezi pe tine însuți.

Sufletul vostru poate fi cuprins de sentimente negative și depresive: timiditate, agitație, nervozism, nelinişte, teamă, părere de rău, îngrijorare, invidie, nerăbdare, etc. Dimpotrivă, el poate fi luminat de sentimente pozitive: bună dispoziție, entuziasm, dragoste, veselie, bunăvoință, optimism, bucurie, care întrețin sănătatea, succesul și fericirea.

Trebue să vă deprindeți sufletul ca să nu găzduiască decât sentimente pozitive și să alunge întotdeauna pe cele negative.

Dacă încercați această reeducare a voastră, citiți rândurile care urmează: zile, săptămâni și luni. Nu neglijați nicio singură zi și rezultatul va fi întotdeauna mulțumitor.

Trebue să vă desvoltați personalitatea, adică generozitatea, ponderația, echilibrul, stima de sine; trebue să învățați a porunci și a asculta, să porunciți altora și să vă supuneți principiilor voastre. Dați-vă seama că sunteți cineva, că

---

[1]) Elementele acestui studiu au fost luate din învățământul D-rului *Victor* ROCINE din Chicago.

sunteţi bine înzestraţi şi că pentru a pune în valoare darurile înalte (superioare) ce posedaţi, e *deajuns* să le exercitaţi şi să le manifestaţi.

Pentru a le simţi, trebue să exprimaţi şi voi semnele prin care se arată aceste daruri la alţii. Trebue să vorbiţi şi să vă comportaţi ca şi cum le-aţi avea.

In felul acesta, vă veţi desvolta influenţa socială.

In cariera voastră, alegeţi situaţiile în cari să puteţi comanda. Nu fugiţi de răspundere; luaţi întotdeauna o atitudine corectă, puternică, calmă şi sigură de sine. Ingrijiţi-vă îmbrăcămintea, ţinuta, gesturile, vocea, cuvintele. Nu faceţi nimic care să nu fie drept, adevărat şi bun. Prin urmare, orice acţiune veţi întreprinde, orice cuvânt veţi pronunţa, să fie neapărat numai expresiunea binelui şi a adevărului.

Să vorbiţi întotdeauna cu convingere, în aşa fel, încât să convingeţi pe cei ce vă ascultă. Astfel veţi căpăta « magnetismul personal », adică darul de a atrage şi de a antrena.

Urmând sfaturile de mai sus, veţi câştiga încredere în voi; în orice împrejurare veţi putea fi propriul vostru sfătuitor. Veţi hotărî orice lucru fără şovăială. Nu veţi mai şti ce înseamnă timiditatea, agitaţia, nervozitatea. Niciodată nu vă vor mai chinui *furtunile sufleteşti*, făcute din atâtea gânduri parazite şi primejdioase: regret, frica, invidie, etc. Nu fugiţi de răspundere, ci dimpotrivă, căutaţi-o; numai aşa veţi deveni un conducător de oameni.

Acela care nu-şi simte superioritatea sa, trebue, — pentru a o dobândi — să acţioneze, să vorbească şi să ia atitudinea unui om superior.

Faptele voastre sunt expresiunea gândurilor şi a eului vostru intim.

Trebue să respectaţi tot ceiace vă aparţine: hainele, mobilele, toate lucrurile voastre trebue să le ţineţi în ordine şi să le păstraţi cu grije.

Trebue să vă faceţi o părere bună despre caracterul, inteligenţa şi sănătatea voastră, să vă deprindeţi să faceţi orice lucru în mod corect, chiar dacă nu vă vede nimeni. Purtarea voastră, chiar neştiută de nimeni, să fie aceia a unui om de onoare. Să respectaţi totul: pe voi, pe ceilalţi, pe tovarăşul vieţii voastre, familia, meseria, guvernul, religia, situaţia voastră socială; nu fiţi niciodată ironic şi să nu criticaţi niciodată cu răutate.

Gândiţi-vă bine la înţelesul precis al cuvintelor următoare: valoare, mărire, importanţă, loialitate, demnitate, dreptate, adevăr. Gândiţi-vă la aceste însuşiri, până ce veţi deveni convins că le aveţi.

Nu pronunţaţi niciodată un cuvânt negativ sau care descurajează ca: « sunt slab », « sunt neînsemnat », « sunt un biet om modest ».

Dimpotrivă, vorbiţi ca şi cum aţi gândi: « sunt tare », « sunt o persoană importantă ».

Orice om care are dorinţa să se ridice şi să evolueze, are importanţă; trebue să fie convins de acest lucru, dacă vrea ca şi alţii să-l creadă. *Să te crezi mare, înseamnă să şi fii.* Incredeţi-vă în voi înşivă, în puterea vocii, judecăţii şi hotărîrii voastre.

Spuneţi-vă că sunteţi un supraom, că faptele pe care le faceţi şi cuvintele pe care le spuneţi sunt ale unui supraom.

Nu luaţi în seamă părerea celorlalţi, rămâneţi nepăsători şi când vă laudă şi când vă critică. Părerea voastră ajunge.

Nu uitaţi că cei mai mulţi oameni sunt incompetenţi. Pentru a vă da seama de superioritatea voastră, gândiţi-vă că voi nu vă lăsaţi, ca alţii, duşi de capricii şi de împrejurările momentului, ci lucraţi întotdeauna cu judecată. Omul care mănâncă sau bea peste măsură, se ţine prost, se îmbracă prost, nu-şi măsoară nici cuvintele, nici faptele, se înflăcărează repede şi renunţă tot atât de repede, se înfurie şi spune vorbe urîte, sau

înjură, nu e stăpân pe sine. Vă este inferior, căci *voi*, vă controlaţi faptele şi cuvintele. Voi lucraţi după un plan şi un program. Trăiţi ca un înţelept. Inţeleptul nu ştie ce-i furtuna şi vremea rea. Viaţa lui este voluntară şi conştient liniştită.

Priviţi cu atenţie acest scop şi urmăriţi-l fără ocol. Astfel veţi rămâne calmi şi veţi persevera cu credinţa că veţi reuşi.

Aduceţi-vă aminte că A.S. este la baza reeducării voastre.

In drumul spre reeducare ajutaţi-vă de AUTO-SUGESTIUNILE URMĂTOARE:

« Sunt mândru de personalitatea mea, care înfăptueşte loialitatea, ponderaţia şi echilibrul. Am, instinctul şi datoria de a porunci datorită ideilor şi valorii mele. Ştiu să-mi conduc afacerile mele şi pe mine. Sunt născut să conduc întreprinderi importante şi sunt înzestrat cu daruri superioare. Datoresc aceste însuşiri naturii şi părinţilor mei, cari mi-au lăsat moştenire însuşirile care fac sufletul mare şi caracterul nobil. Am în germen, o mare influenţă socială. Pot şi vreau să cârmuesc oamenii. Vreau să fiu stăpân pe mine. Pot să-mi poruncesc, căci puterile mele sunt mari. Ascult imediat de vocea interioară care porunceşte. Am influenţa asupra altora, pentrucă sunt tare. Sunt calm, vorbesc calm, am înfăţişarea unui om calm.

Pentrucă sentimentele mele sunt nobile, acţionez cu nobleţe. Când cer un ultim sfat, mi-l cer numai mie; mă gândesc bine şi apoi mă hotărăsc fără să mai stau la îndoială. Imi observ mersul, atitudinea, vocea, accentul. Mă respect şi de aceia sunt respectat. Sunt sănătos, rezistent şi plin de viaţă. Respect ceiace-mi aparţine. Imi preţuesc vocea, caracterul, persoana, sănătatea şi sufletul meu. Imi respect familia, părinţii, compatrioţii, omenirea, servitorii şi lucrurile mele. Nu fac decât ceiace e bine.

Totul în mine este demn: personalitatea, munca mea, ţinuta, apucăturile, înfăţişarea, obiceiurile şi principiile mele. Sunt un om de valoare pentrucă am voinţă, energie, spirit de continuitate, de ordine şi de judecată; nu vreau decât binele celorlalţi şi nu fac nimic care să fie împotriva intereselor lor. Vreau ca toată lumea să mă ia în seamă, dar nu-mi pasă nici de judecata lor, nici de laudele pe care mi le aduc; nu dau importanţă decât părerilor mele. Sunt mulţumit de mine, pentrucă nu fac decât ceiace e drept şi bine. De altfel cine sunt cei care mă vorbesc de rău? Nişte oameni cari nu-şi pot stăpâni nervii, sunt necuviincioşi, râd cu hohote, spun cuvinte urîte, linguşesc, insultă, se înfurie. Sunt oameni fără nicio valoare. Eu sunt tocmai contrariul de ce sunt ei, eu am dreptate; părerea lor îmi este indiferentă. Sunt un înţelept şi ca şi el nu ştiu ce înseamnă furtuni sufleteşti. Imi plac răspunderile, căci sunt în stare să le iau şi să le duc la bun sfârşit. Nu merg niciodată când încoace când încolo, ci merg întotdeauna drept către scopul pe care l-am ales.

CAPITOLUL XXI

EMOTIVII

Se găsesc în lumea asta, ființe extra sensibile, la cari toate impresiunile ca și reacțiunile sunt exaltate. Aceste ființe par lipsite de epidermă, așa încât firișoarele lor nervoase vin direct în contact cu exteriorul, ele simt și suferă mai mult ca altele. Această hiperestezie bolnăvicioasă este un izvor de emoțiuni, de îngrijorare și de oboseală. Viața acesor «jupuiți morali» este obositoare și pentru ei și pentru cei din jurul lor. Hotărîrile lor sunt viciate, faptele lor necugetate; din această cauză, ei fac dese boroboațe, cari le fac temperamentul incompatibil cu sănătatea și fericirea. Această extrasensibilitate stânjenește viața socială și randamentul profesiunii lor.

Nu voiu vorbi aci de cazurile patologice, de agitații psihastenici, dezechilibrați, melancolici, căci aceștia sunt niște bolnavi. Nu mă voiu ocupa decât de indivizii extranervoși, oarecum normali, dar pe care o sensibilitate exagerată îi face nenorociți și plicticoși.

Trebue să știm să-i recunoaștem pe «nervoși». Este ușor, veți spune: Nervosul se recunoaște prin înfățișarea lui neliniștită, desnădăjduită sau îngrijorată, prin faptul că reacționează repede la toate senzațiile, prin râs, strâmbături, lacrămi, insulte. O ușe care se trântește îl face să tresară,

la cea mai mică întâmplare îi tremură, de emoţie, buzele, i se umezesc ochii. Dacă îi strângeţi mâna, ea este umedă; vorbeşte repede sau tae vorbele. Dar sunt alţii, cari, pentru a fi descoperiţi, un observator, are nevoie de multă putere de pătrundere. Dacă studiaţi frenologia, îi veţi recunoaşte în orice împejurare. Intr'adevăr, tendinţele unui om hipersensibil se văd pe faţa şi pe capul său. Pentru cei ce au urmat un curs de fizionomie şi de frenologie, diagnosticul este uşor.

Frenologia vă va învăţa că psihismul unui om hipernervos, se caracterizează printr'o puternică dorinţă de a avea aprobarea lumii şi o slabă stimă de sine. Nervosul se crede mai puţin decât ceiace vrea să pară. In afară de asta, nu are destulă tărie de caracter şi combativitate, astfel încât nu se poate controla singur (nu are self-control), nu mai e stăpân nici pe faptele sale, nici pe reacţiunile sale. Ii lipseşte calmul.

Insuşirile sufletului nostru, instinctele noastre, tendinţele noastre, sunt scrise pe craniul şi pe chipul nostru. Datorită acestui fapt, psihologia fiinţei voastre poate fi cunoscută de cei iniţiaţi. Persoanele care au urmat cursul lui Paul Nyssens, au văzut perindându-se prin faţa lor, cranii şi figuri şi au putut să-şi dea seama că fizionomia şi craniul unui individ poate să arate dacă acesta va fi un colaborator util, un asociat cinstit sau un tovarăş credincios. Frenologia ne învaţă că dacă vrem să obţinem ceva dela o anumită persoană sau dela alta, ca să-l putem influenţa, trebue să trezim la unul lăcomia, la altul mândria sau dragostea de bani, la un al treilea dragostea de familie sau idealul. Acest fel de a influenţa aproapele, acest mod de a-ţi găsi tovarăşii, soţie sau bărbat, este singurul ştiinţific şi la acesta vor recurge urmaşii voştri.

Odată ajunşi frenologi şi grafologi pricepuţi, veţi recunoaşte numaidecât fiinţa hipersensibilă, chiar dacă se va ascunde.

Diagnosticul odată pus, neajunsurile odată recunoscute, ce să facem ca să redăm acestor «jupuiţi» locul lor normal, ca să facem din ei fiinţe calme, echilibraţi, socotiţi?

Copiii voştri vor ajunge cum îi veţi face, datorită eredităţii şi educaţiei lor. Prin igienă fizică şi morală, prin cultură fizică şi mintală, veţi deveni puternici, inteligenţi şi realizatori. Dacă sunteţi nemulţumiţi de soarta voastră, schimbaţi-o, căutându-vă părţile slabe, transformându-le, împlinind lipsurile pe care le aveţi.

Sunteţi poate sceptici şi îmi veţi spune: «Nervoşi...? dar suntem toţi. Aceasta o datorăm, eredităţii, influenţei rasei, vieţii agitate pe care o ducem: este vina telefonului, a T.S.F., a automobilului, cinematografului, jurnalelor, alcoolului, tutunului, a ceaiului». Intr'adevăr, explicaţia voastră e bună. Dar unde începeţi să vă înşelaţi este atunci când adăugaţi: «Nu putem face nimic. Copiii noştri sunt nişte «pachete de nervi» ca şi bunicii şi părinţii lor. Suntem nervoşi prin temperament, prin naţionalitate, aşa suntem şi aşa vom rămâne.

Greşit!!!

Puteţi modifica fiinţele prea sensibile cu care sunteţi în legătură şi la care ţineţi, vă puteţi schimba chiar şi pe voi înşivă, dacă aveţi o sensibilitate prea mare.

Dacă vă îndoiţi că această metamorfoză ar fi posibilă, dacă vă întrebaţi de este aşa uşor să faceţi calm şi echilibrat, un om extranervos, n'aveţi decât să vă gândiţi la rezultatele la care ajung îmblânzitorii de fiare sălbatice. Aceşti «dresori» îi fac pe lei şi pe pantere să execute tot felul de figuri şi îi fac blânzi ca pe nişte câini. Nu poate exista niciun motiv, ca un om inteligent şi cu bunăvoinţă să nu fie schimbat tot atât de uşor ca şi un animal, mai ales că la om, resortul mintal, este mult mai puternic.

Frământarea sufletească ca și depresiunea, sunt consecința obișnuită a unor rele deprinderi fizice și mintale. *Hrana proastă*, introducerea în organism a unor otrăvuri sau excitante, ca: tutunul, ceaiul, cafeaua, mirodeniile, alcoolul, vinul, carnea; *o viață rău organizată*, lipsa de metodă și de ordine în programul zilnic, contactul cu oameni *stricați*, pesimiști, excitați, toate acestea sunt printre cauzele acestor stări nevropatice.

Pentru a vindeca această prea mare sensibilitate, *trebue să reeducăm corpul și spiritul, adică să creiem noui deprinderi fizice și morale*, recurgând la psichoterapie și educație fizică.

Nu întrebuințați nici excitante nici toxice.

Nu mâncați fără să aveți nevoie.

Mestecați încet.

Respirați adânc.

Feriți-vă de constipație.

Feriți-vă de oameni nervoși ca de ciumați. Sunt în jurul vostru, oameni primejdioși, adică agitați, deprimați, semănători de știri rele, pesimiști. Pe aceștia «să-i părăsiți». Nu păstrați legături cu persoanele cari se înfurie ușor, se vaietă, se plâng, nu au astâmpăr, mamele cari bat copiii și țipă, cu prietenul care înjură șoferul sau telefonista. Să nu vă împrieteniți decât cu oameni calmi, înțelepți și judicioși. Evitați lecturile sau spectacolele enervante și deprimante.

Întăriți-vă părțile slabe. Trebue să vă reeducați psihicul; nervozitatea nu este rezultatul unui singur defect, ci o sinteză a multor slăbiciuni.

De ce este un om nervos? Pentrucă are o dorință prea mare de a fi aprobat de lume, pentrucă ține prea mult seamă de părerile altora, ceiace îl face nervos și agitat în toate faptele lui. Nervosul are multă circumspecție, se teme de orice, ceiace îl face neliniștit, îi e frică să nu greșească, îi e frică de evenimente, îi e frică de boală. Această prudență prea mare și dorință de a avea aprobarea lumii, prea puternică, trebuesc

neutralizate prin desvoltarea stimei de sine şi a combativităţii. Cum să desvoltăm combativitatea? Prin educaţie fizică şi practica sporturilor. Cum să desvoltăm stima de sine? Prin autosugestie.

Reamintesc că toţi acei care *suferă de nervi* trebue să fie îngrijiţi de un specialist de boli mintale.

Mulţi nervoşi, sunt bolnavi din cauza unei sugestii sexuale, adesea uitată chiar şi de pacient (Freud). Psihiatrul, prin psihanaliză (spovedanie laică), descoperă cauza şi luptă împotriva ei. Am enumărat mai sus lucrările specialiştilor cari au studiat mai ales această chestiune: Berillon, M. de Fleury, Charles Armand Lévy, Hartemberg, Livet, Philippet, Prost, Toulouse.

Nevropaţii se împart în 4 mari categorii principale după Hartemberg:

a) *Astenicii sau deprimaţii.* Aceştia sunt oamenii obosiţi, cari se plâng de o lene continuă, mai obosiţi dimineaţa când se scoală decât seara când se culcă. Orice muncă intelectuală sau muşchiulară le cere o grea sforţare; să se îmbrace, să umble, să discute, să studieze, să citească chiar; e pentru ei o muncă grea care îi istoveşte numaidecât. Astenicul are impresia că e lipsit de energie, e ca un sărac care nu-şi poate echilibra bugetul. Il veţi recunoaşte uşor: e palid, are trăsăturile obosite, stă aplecat, are o voce ştearsă sau cu un timbru dezagreabil.

Acest tip de nevropat corespunde cu ceiace se numia odată «neurastenic». Această stare, care poate veni în urma unei gripe, se datoreşte de cele mai multe ori unei intoxicări intestinale, unei emoţiuni, vârstei critice, sau unei îmbătrâniri timpurii care, la rândul ei, este urmarea unei rele organizări a vieţii sau a unei intoxicaţiuni prin intestinul gros.

b) *Hiperstenicii sau excitaţii.* Hiperstenicul este opusul tipului precedent; el îşi consumă energia

de cele mai multe ori fără folos. Grozav de emotiv, vorbăreț, nestatornic, e când prea trist când prea vesel.

Își arată stările afective printr'o mimică exagerată. Ați întâlnit fiecare în lume asemenea indivizi; doctorul îi vede rar, căci trec drept oameni sănătoși. Singura turburare de care se plâng, este insomnia. Trebue să-i facem să poată dormi prin autosugestie, nelăsându-i să mănânce, decât puțin, seara și dându-le câteva doctorii netoxice (bromură de sodiu).

c) *Neliniștiții (Ingrijorații).* Este cel mai des caz. Aci emotivitatea este excesivă. Acești neliniștiți sunt întotdeauna stăpâniți de teamă și de groază. La individul sănătos, emotivitatea nu se ivește decât pentru pasiunile legitime și intensitatea reacțiunii este proporționată cu obiectul ei. Dimpotrivă, la neliniștiți, ea se ivește nepotrivit și în proporții peste măsură de mari. In grad mai ușor, această stare este o simplă neliniște care colorează, toate stările sufletești ale individului. Acesta este tipul caracterului neliniștit. Cine nu cunoaște oameni din aceștia, întotdeauna îngrijorați, șovăitori, neîncrezători, tot atât de neputincioși de a-și face o părere fermă, cât și de a-și alege o conduită în viață? Când această stare devine patologică, individul trăește într'o veșnică neliniște, simte apăsări pe piept, i se pare mereu că se înneacă.

Are încrețituri pe frunte și sprincenele ridicate; se plânge de bătăi de inimă, de sudori reci, de tremurături, uneori de senzația că va muri foarte repede, de o falșă angină pectorală.

Intr'un grad mai înaintat, această emotivitate îngrijorată se fixează pe un anume obiect, o idee, o impresie, un act și devine atunci fobie, obsesie. Individul poate avea boala accesului de scrupul sau lipsei de voință, de hotărîre (abulic).

Neliniștea (anxietatea) se poate arăta în două feluri deosebite:

Apare deodată, sau cu întrerupere, sub formă de îndoială, de scrupul, sau de abulie, sau se instalează definitiv și împiedică mersul regulat al activității psihice a individului sub formă de obsesie.

d) *Imaginativii sau istericii.* Imaginația crește peste măsură. Acești indivizi prezintă paralizii, spasme, contracturi, sunt *nevropați ai imaginației.* Boala se datorește, de cele mai multe ori, unui conflict afectiv (o dragoste nefericită) sau unui traumatism. Aceste cazuri se vindecă prin psichoterapie, după psihanaliză (Freud).

Păstrați o bună igienă generală, o alimentație rațională și practicați reeducarea psihică.

CAPITOLUL XXII

CONCLUZIUNI

Sunteţi singuri, făuritorii sănătăţii, reuşitei şi fericirii voastre. Soarta voastră depinde de inconştient: inconştientul este fructul moştenirii morale şi al deprinderilor pe care vi le-aţi făcut singuri. Unii oameni au norocul să aibe, datorită eredităţii sau educaţiei, sănătate, voinţă, inteligenţă şi alte însuşiri sociale, care atrag şi influenţează pe cei ce-i înconjoară. Inseamnă să ai într'adevăr « noroc » ca să te naşti cu aceste daruri sau să le dobândeşti, încă din tinereţe. Ei bine, cei cari nu au acest noroc, pot totuşi să dobândească aceste « însuşiri » prin « reeducare »; e de ajuns SĂ VREI, SĂ VREI CU TĂRIE şi să recurgi la A.S.

Această transformare a voastră înşivă cere câţiva ani, dar chiar din primele luni veţi obţine rezultate însemnate care vă vor încuraja. Aţi văzut acrobaţi făcând exerciţii, care cer tot atâtea mlădieri cât şi îndemânare? Ei bine, câţiva ani, câteva luni înainte, aceşti oameni erau tot atât de nepricepuţi ca şi voi. Incet-încet, cu răbdare cu energie, au ajuns să execute figurile pe care le admiraţi. Nu e de loc mai greu să ajungeţi acrobaţi sau buni pianişti, decât să faceţi din voi oameni energici, calmi, plăcuţi şi cu influenţă asupra altora. Higiena, exerciţii de

educaţie fizică şi morală, răbdare, energie, *practica autosugestiei* acestea sunt condiţiunile pentru a dobândi: SĂNĂTATE, SITUAŢIUNE SOCIALĂ SAU PROFESIONALĂ, FERICIRE.

Iată programul de urmat, calităţile de dobândit:

1. *Ideea.* Ideea este viziunea limpede a scopului pe care îl urmăriţi în viaţă şi a celui mai bun program pentru a ajunge la acest scop.

Pentru a o dobândi trebue să vă exercitaţi următoarelor facultăţi:

a) CONCENTRAREA care cuprinde în ea trei acte, trei stări psihice: atenţia, self-controlul şi continuitatea;

b) SUGESTIA. Auto şi heterosugestiuni. Studiul conştientului, al inconştientului, al *subconştientului* şi al superconştientului;

c) MEMORIA. Trebue să desvoltaţi memoria cifrelor, a numelor, a lucrurilor, a evenimentelor şi a persoanelor.

2. *Voinţa.* Este executarea ideii, este trecerea dela idei la fapte prin A.S. Studiaţi mijloacele de a educa-o şi desvolta:

a) MIJLOACELE PSIHICE. Luaţi-vă o înfăţişare pozitivă, energică, înlăturaţi mişcările de prisos, păstraţi o ţinută demnă, voluntară. Faceţi regulat gimnastică zece până la 20 de minute pe zi. Păstraţi igiena generală şi alimentară;

b) MIJLOACE MORALE. *Self-controlul*, stăpânirea de sine, stăpânirea vorbelor, gândurilor, sentimentelor şi faptelor. Deprinderea de a fi calm, evitaţi persoanele nervoase. *Sârguinţă*, efort continuu de a face totul cât mai bine posibil, fără greşeală. *Perseverenţă*, *continuitate*: să nu vă opriţi niciodată atunci când aţi început un lucru;

c) RESORTURILE VOINŢII (trei): *Credinţa*, *speranţa*, *dragostea*.

Credinţa este încrederea în sine, încredere în puterea omenească garantată prin ereditate şi evoluţie; amintiţi-vă exemplul ce vi-l dau animalele şi plantele care, prin îngrijire şi selecţionare,

ajung să piardă încetul cu încetul imperfecțiunile și să se apropie de tipul frumuseții depline. Atitudinea morală pozitivă, atitudinea omului care are încredere în el, înlăturarea timidității, îndoelii, îngrijorării. Nu întreprindeți decât ceiace sunteți siguri că veți putea îndeplini. Incepeți cu ceiace este ușor și, pe măsură ce le îndepliniți, treceți la altele mai grele.

Speranța. Optimism împotriva a tot și în orice împrejurare. Să vedeți totul în bine. Inchideți ochii asupra lucrurilor triste, urîte, asupra defectelor altora. Mențineți armonia în voi și în jurul vostru. Incercați să vă înțelegeți cu toată lumea, cu împrejurările, cu oamenii, cu lucrurile. Nu vorbiți de rău, nu priviți decât ceiace este bun, la oameni, la lucruri, la evenimente.

Iubirea. Amabilitatea pentru ceilalți; bunăvoința sinceră. Entuziasm pentru tot ceiace faceți; focul sacru, multă bunăvoință pentru aproapele. Treziți simpatie în jurul vostru. Invidia, gelozia, ura, pizma, ciuda, să fie pentru totdeauna îndepărtate din eul vostru. Acestea sunt niște paraziți primejdioși, care vă rod vitalitatea, produc ieșiri nervoase și dau otrăvuri care vă distrug sănătatea.

3. *Ordinea* constă în spiritul de organizare, de metodă:

a) ORDINE IN TIMP: Faceți un program pentru o lună, pentru o săptămână, pentru o zi, pentru orice lucru. Organizați și îndepliniți întotdeauna programul. Fiți ordonați până și în cele mai mici lucruri, în fiecare seară scrieți-vă jurnalul, înainte de a adormi amintiți-vă tot ce ați făcut în acea zi, începând cu ultima faptă și sfârșind cu prima. In fiecare Duminecă faceți bilanțul întregii săptămâni, faceți același lucru în fiecare lună, e un mijloc de a desvolta memoria și de a vă obișnui cu ordinea și organizarea;

b) ORDINE IN SPAȚIU: Un loc pentru fiecare lucru și fiecare lucru la locul lui; așezați totul cu

grija unui orb. Care este deci «meșteșugul», technica pentru a îndeplini programul de mai sus? *Autosugestia.*

Acela care își va desvolta voința, ideea și ordinea prin A.S. va fi un «as» în cariera sa.

VICTOR PAUCHET

— **Sfârșit** —

NOTA EDITURILOR OLIVEN

Intr'o epocă sbuciumată ca a noastră, în care spiritele, după sângeroasa încercare a celui mai sălbatic război, caută o orientare nouă şi un punct de reazim, Editurile OLIVEN şi-au dat toate silinţele să publice lucrările în care se arată mijloacele de a regăsi liniştea necesară gândirii, precum şi de a folosi puterile mari şi neştiute pe care le avem în noi. A încerca să descoperim cât de puţin din acest adevăr omenesc, pe care cu toţii îl căutăm, a lucra la deslegarea problemelor de viaţă, care formează grija şi sbuciumul nostru şi a arăta sufletului o metodă simplă, care să-i îngădue a fi înarmat contra piedicilor zilnice, de a regăsi echilibrul său, iată care este scopul ce-şi propun aceste edituri.

Editurile OLIVEN au răspândit metoda de autosugestie, care a făcut numele lui Emile Coué celebru în cele 5 părţi ale lumii. Dar ceiace nu se ştie în deajuns, este că această metodă, pe care unii o socotesc ca miraculoasă, este de cea mai mare simplicitate, uşor de urmat şi la îndemâna oricui.

Din toate metodele cunoscute, într'adevăr, cea mai importantă este aceea care ne învaţă să ne conducem pe noi înşine, să devenim puternici, fizic şi moral, să biruim greutăţile care ne închid drumul şi aceasta printr'o înţeleaptă folosinţă a puterilor minţii noastre. Câte comori avem în noi, fără să le cunoaştem, câte dorinţi ce se pot împlini şi a căror realizare ni se pare imposibilă, pentrucă ne lipseşte numai energia, pentrucă noi nu exercităm acest control asupra noastră, care trebue să ne ajute să reuşim, să învingem toate obstacolele! Noi ne lăsăm duşi de vânt şi semănăm cu barcagiul care-şi lasă barca să se mişte în voia

soartei, fără să încerce să reziste forţelor potrivnice; noi ne plecăm în faţa aşa zisei fatalităţi, nenoroc, numai pentrucă noi nu ştim să folosim energia vie, puterea minţii, care este în noi, gata să ne servească. Noi voim o călăuză, ne trebue un stăpân, când este atât de simplu de a-l descoperi chiar în noi înşine. Câtă lume n'a putut să-şi regăsească fericirea, pentrucă n'a ştiut să-şi desvolte vigoarea fizică, energia lor morală, caracterul lor.

Aceasta este deci ţinta Editurilor noastre, de a aduce un leac contra acestor rele, printr'o metodă uşor de urmat şi care să îngădue fiecăruia de a căpăta în această viaţă, partea sa de mulţumire sufletească.

Noi putem, numai prin Imaginaţia *noastră, educată după metoda Coué, să înfăptuim dorinţele voinţii noastre, să înmulţim în noi calităţile originale şi să ne desbărăm de defectele noastre, care împiedecă fiinţa noastră de a da maximum de activitate.*

Rămânem bine înţeleşi că, dacă nu putem dispune de împrejurări după placul nostru, cel puţin putem uşura urmările lor supărătoare, printr'o disciplină strictă; de asemenea să ştim, că noi putem numai prin voinţa noastră, să le facem să evolueze în direcţia favorabilă intereselor noastre.

Noi avem toţi o ţintă în viaţă şi, pentru a o atinge, trebue să coordonăm forţele noastre şi să desfăşurăm toate resursele energiei ce le purtăm în fundul sufletului nostru şi pe care le-am lăsat neîntrebuinţate pentrucă nu le-am cunoscut.

Deprinzându-vă cu metodele noastre, veţi ajunge la acea stăpânire de sine, care vă permite să obţineţi cu maximum de randament, pe care fiecare doreşte să-l atingă, o voinţă puternică şi o mare influenţă asupra altora, puteri indispensabile, pentru a sui urcuşul care duce la sănătate, succes şi fericire.

EDITURILE I. OLIVEN

TABLA DE MATERII

	Pag.
NOTA TRADUCĂTORULUI	3
PREFAȚA	5
— I. Taina sănătății, a succesului și a fericirii	7
A. *Reeducarea fizică*	10
B. *Educația morală*	14
— II. Colonul ucigaș	31
Cum se poate evita constipația?	33
Care sunt indispozițiile și boalele datorite constipației din dreapta?	38
Cum se recunoaște o persoană atinsă de intoxicație intestinală?	42
Tratamentul	43
— III. Evoluția	49
Folosiți-vă de forța naturală a ființei voastre, care vă duce către evoluție	50
Tot ceiace faci pentru altul, faci pentru tine însuți	52
Firea omenească înclină pentru bine	57
— IV. Ființa fizică și ființa morală sunt solidare	59
Cauzele și tratamentul lenei	61
— V. Antrenarea pentru fericire	67
— VI. Folosul reeducării	75
— VII. Voința și perseverența	81
Voința se manifestă în toate actele conștiente ale vieții voastre	82
Voința vă influențează sănătatea și organele interne	84
— VIII. Sănătatea și puterea de viață se pot dobândi	91
Temperamentul	94

Învăţaţi să respiraţi 100
Cum să ne obişnuim să suprarespirăm? . . 101
Cele trei băi de dimineaţă 108
— IX. Stăpânirea de sine 115
Trebue să vă controlaţi gândurile voastre, adică să vă educaţi inconştientul 119
Educaţi-vă voinţa prin autosugestie 122
— X. Concentrarea 125
Concentraţi-vă asupra lucrurilor celor mici, înainte de a vă concentra asupra celor mari 129
— XI. Silinţa 135
Acela care nu urcă, coboară 140
— XII. Entuziasmul 143
— XIII. Iubire şi bunătate 151
— XIV. Utilitatea şi perfecţiunea 159
— XV. Echilibrul mintal 167
— XVI. Armonia 175
Trăiţi în armonie cu ceilalţi oameni 177
Fiţi în armonie cu instituţiile 181
Fiţi în armonie cu voi înşivă. 182
— XVII. Atitudinea 189
— XVIII. Vioiciunea 197
— XIX. Autosugestiunea 207
Trebue să ne înţelegem asupra sensului câtorva cuvinte. 207
Rolul inconştientului în autosugestie 214
Inconştientul 214
Cum poate inconştientul să influenţeze viaţa organică 216
Rolul încrederii în autosugestie 217
Combinaţi autosugestia şi acţiunea 219
Antrenaţi-vă treptat 220
Voinţa şi stăpânirea de sine 221
Diferite aplicaţii ale autosugestiei. 223
Rolul autosugestiei în prima educaţie a copilului 225
— XX. Stima de sine 231
— XXI. Emotivii 237
— XXII. Concluziuni. 245

CÂTEVA LUCRĂRI ALE D-rului PAUCHET

In Ediţiile Oliven:

Restez jeunes. (Rămâneţi tineri). Tradus în româneşte de *Colonel Grigorescu E. Tr.*

A rămâne tânăr, înseamnă a păstra toată viaţa sa, o sănătate fizică şi morală, perfectă, a se simţi viguros la orice vârstă, sprinten şi dornic de viaţă.

Este cu putinţă acest lucru? Da, vă spune această carte, pentru cea mai mare parte dintre noi. Şi ea vă indică cum să înfăptuiţi uşor şi practic acest frumos ideal.

1 volum cartonat 20 franci.

L'Enfant. (Sa préparation a la vie).

Faţă de numeroasele şi delicatele probleme pe care le ridică educaţia copilului, câţi părinţi n'au resimţit nevoia unei călăuze luminate şi mai ales... moderne? Părinţii şi educatorii vor găsi în această lucrare o adevărată tehnică, în stare de a forma o generaţie de oameni cu corpul sănătos şi robust, mintea limpede şi caracter bine echilibrat.

1 volum în 8° 15 franci.

L'autonomne de la vie. (Bărbatul şi femeia la vârsta critică).

L'Âge avancé.

In Editura Doin:

La Constipation. — Această lucrare tratează cauzele obişnuite, relele şi tratamentele constipaţiei.

Ea interesează deopotrivă pe medici ca şi pe nespecialişti.

1 volum 40 franci.

La Pratique Chirurgicale Illustrée. (17 volume). — Este ansamblul experienţii acestui chirurg în chestiunile specialităţii sale: *tubul digestiv* (chirurgia căilor biliare, *calculii vesiculei biliare*, *ulcerul stomacului*, *cancerul stomacului*, *cancerul intestinului*, *cancerul rectului*, *mega-colon*, etc.), guşa şi boalele prostatei.

VICTOR PAUCHET a cerut colegilor specializați de a trata, în aceiași lucrare, celelalte chestiuni: chirurgie nervoasă osoasă, estetică, etc., etc.

L'Anesthésie régionale, în colaborare cu doctorii Paul Sourdat, chirurg al spitalelor din Amiens, G. Labat (din New-York) și R. de Butler d'Ormont, profesor la școala de medicină, chirurg al spitalelor din Amiens. A 4-a ediție complet refăcută. 1 volum format 8°, având 300 pagini cu 328 figuri în text.

La Transfusion du sang. în colaborare cu Auguste Bécart. 1 volum format 8°, având 196 pagini cu 52 figuri în text.

Deux leçons sur l'Ulcère gastrique et duodenal, de Sir Berkeley Moynihan (de Leeds). Traducere de Dr. Pauchet. 1 volum în 8° cu 80 pagini și 20 figuri în text.

Chirurgie de la prostate. 1 volum în 8° cu 160 pagini și 75 figuri.

L'Anatomie en poche, în colaborare cu S. Dupret. 1 volum (11×18) cu 297 planșe în negru și culori.

La Gastro-entérostomie, (Technică. Indicațiune. Pericole), în colaborare cu A. Thierny (d'Arras). 1 volum format 8° de 200 pagini și 189 figuri în text.

Cancer d'estomac, în colaborare cu A. Hirchberg. 1 volum format 8° de 178 pagini, cu 169 figuri în text.

Ulcères de l'estomac et du duodénum. Etude anatomo-clinique et traitement chirurgical, în colaborare cu Gabriel Luquet și A. Hirchberg.

La N. Maloine:

Atlas de la chirurgie de l'estomac 1918.

La J. B. Baillière et fils:

Chirurgie des voies billiaires, 1906.

Thérapeutique chirurgicale, 1908. În colaborare cu Ducroquet.

Toate aceste lucrări sunt de vânzare la

Librăria J. OLIVEN

65, Avenue de la Bourdonnais

PARIS - 7e

Cecuri poștale: Paris 472/20. Tel. SÉGUR 43-20.